સૂર્ય નમસ્કાર

[illegible]

[illegible]

[illegible]

([illegible])

[illegible]

સૂર્ય-નમસ્કાર

અથવા

શાસ્ત્રોક્ત પદ્ધતિસર પ્રણામ સાથે થતો કસરતના સાહિત્ય રહિત નિર્ભય વ્યાયામ અને તે કરવાના સંપૂર્ણ રીત.

ઔંધના સરદાર શ્રીમંત **બી. એસ.** પંત પ્રતિનિધિ **બી. એ.** એ
મરાઠી તથા અંગ્રેજીમાં લખેલા લેખો ઉપરથી

પરવાનગીથી ગુજરાતીમાં
લેખક અને પ્રકાશક

હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહ.

ખેતવાડી ૫મી ગલી, સેન્ડહર્સ્ટ રોડ, મુંબઇ

આવૃત્તિ ૧લી. **પ્રત ૧૦૦૦.**

સંવત ૧૯૮૪. **સને ૧૯૨૮.**

કિંમત ૪ આના.

શુદ્ધિપત્ર.

પાનું.	લીટી.	અશુધ્ધ.	શુધ્ધ
ખ	૨૧	પશ્ચિમાત્ય	પાશ્ચિમાત્ય
ગ	૧	થેાડા	થેાડેા
૪	૨	ગેરફાય ા.	ગેરફાયદા.
૪	૧૫	કસર ા	કસરત
૭	૨	સુર્ય	સૂર્ય
૮	૧૧	સાદુ	સાદું
૯	૫	આગળાંની	આંગળાંની
૯	૮	હથેળાઓ	હથેળીઓ
૧૨	૯	આંગળાની	આંગળાંની
૧૬	૧૫	કરતા	કરતી
૧૯	૫	વખતે	વખત
૧૯	૮	ह्रूँ ह्रौं	ह्रूँ ह्रैं ह्रौं
૨૦	૧૦	स्मरन	स्मरन्
૨૦	૨૦	હૃદયમાં	હૃદયમાંથી
૨૦	૨૦	રક્તશુદ્ધિ	રક્તશુદ્ધ
૨૨	૬	ઉધેડી	ઉધડી
૨૨	૧૬	રે	કરે
૩૪	૫	તેણેા	તેણે
૩૫	૫	ક્ર્વું	કરવું.
૩૫	૮	સુર્ય	સૂર્ય
૩૫	૧૨	ચતુર્માસ	ચાતુર્માસ

સુસ્મરણ.

પરલોકવાસી શેઠ દેવકરણ નાનજી જે. પી.

ગરીબાઈમાંથી આપબળથી આગળ વધી આપે શ્રીમંતાઈ મેળવી હતી છતાં ગરીબનાં દુઃખોને હમેશાં સ્મરણમાં રાખી તેઓને મદદ દેતા. પાઠશાળા, દેવાલય, ધર્મશાળા અને સદાવ્રત કરી આપના ધનનો અન્યને પણ લાભ આપ્યો હતો. "સત્ય બોલવું અને સત્ય ચાલવું" એ તો આપનો મુદ્રા લેખ હતો અને તેને આપે છેવટ સુધી પાળ્યો હતો. વેપારી વર્ગ તેમજ બીજા લોકોમાં સત્યતા અને પ્રમાણિકતાની આપે છાપ બેસાડી હતી. સંસ્કૃત ભાષાનો ઉંડો અભ્યાસ કરી ધર્મ-શાસ્ત્ર અને આયુર્વેદને તો આપે પોતાના પ્રિય વિષયો કરી લીધા હતા. એ વિષયોમાં આપની નિપુણતાથી અને સંસ્કૃત ભાષામાં આપના વાકચાતુર્યથી વિદ્વાનો આપને વખાણતા એટલુંજ નહિં પણ મથુરાંના પંડિતોએ તો તેટલા માટે સભા કરી આપને માનપત્ર આપ્યું હતું. સરકારે પણ "સુલેહના અમલદાર (જે. પી.)" નો ઈલ્કાબ આપને આપ્યો હતો.

આપના આવા ઉજવળ જીવનને માટે અને પચીસ વરસના આપની સાથેના મારા સંબંધમાં અનેક વખત થયેલા આપના ઉપકારોનો હું ઋણી છું તેથી આ નાના પણ ઉપ-યોગી પુસ્તક સાથે આપનું આ સ્મરણપત્ર લખતાં મને અનહદ આનંદ થાય છે.

આપનો સેવક

હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહ.



પ્રસ્તાવના.

સતારા ડીસ્ટ્રીકટમાં આવેલા ઔંધ સંસ્થાનના સરદાર શ્રીમંત ભવાનરાવ શ્રીનીવાસરાવ ઉર્ફે બાળાસાહેબ પંત પ્રતિનિધિ બી. એ. એ "સૂર્યનમસ્કાર" ઉપર મરાઠીમાં લખેલા અને સ્વાધ્યાય મંડળ તરફથી બહાર પડતી પુરૂષાર્થ ગ્રંથમાળાના બીજા અંકમાં પ્રગટ થયેલા લેખના અને તેઓ સાહેબે તે વિષય ઉપર લખી પ્રગટ કરેલા અંગ્રેજી પુસ્તકના મોટા ભાગનો આ પુસ્તકમાં ગુજરાતી ભાષામાં અનુવાદ છે. આવા ઉપયોગી વિષયનો ગુજરાતી ભાષામાં અનુવાદ થઇ ગુર્જર પ્રજાને પણ તે મારફત "સૂર્ય-નમસ્કાર" ના ગુણો જાણવામાં આવે અને તેને અમલમાં મુકી તેનો લાભ તે પ્રજા પણ લેતી થાય એવા આશયથી મને તેનો અનુવાદ કરવા પરવાનગી આપી છે તેને માટે તેનો હું અત્યંત આભારી છું.

વાંચનારને આ ગ્રંથનું ઉપર ઉપરથી વાચન કરતાં તો એમજ જણાશે કે પહેલવાન અને કુસ્તી લડવાના ધંધા ઉપર આજીવકા ચલાવનાર કસરતબાજો જે દંડ પીલવાની કસરત

કરે છે તે આ છે. પણ ગમે તેવી રીતે રાંધેલી અને પદ્ધતિસર રાંધેલી રસોઇમાં જેટલો તફાવત છે તેટલોજ તફાવત તે કસરત અને આ શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ ઉપર રચાયેલ "સૂર્ય નમસ્કાર" ના વ્યાયામમાં છે.

શારિરીક અને માનસિક સુધાર્ણાર્થે કોઈ પણ કસરતની આવશ્યકતા છે એ વીશે તો કોઇને શંકા નથી. છતાં, ફકત લજ્જા, ભીતિ કે એવા કોઈ નજીવા બ્હાના હેઠળ, તેને અમલમાં મુકતાં જનસમાજનો મોટો ભાગ બહુધા અચકાય છે. બાળ અને વૃદ્ધ દરેક ગમે તે ઉમરે, ધારે તો તેને અમલમાં મુકી શકે છે.

બીજી કસરત તો એવી છે કે જેમાં સમય કે સાધન કે સાથીની જરૂર રહે છે. પણ આ પુસ્તકમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સૂર્યનમસ્કારના વ્યાયામમાં તેવા સાથીની તો જરૂરજ નથી અને સમય તથા સાધનની અલ્પાંષેજ જરૂર છે. બાળકનો સ્વભાવ ઘરના વડીલોનું અનુકરણ કરવાનો છે. પણ જનસમાજમાં જ્યાં વડીલોમાંજ મુળે કસરતનો અભાવ હોય ત્યાં બાળકોની શી વાત કરવી ?

એટલા માટે હવે તો આ રસ્તે પ્રજાને સશક્ત નિરોગી અને ઉત્સાહી કરવાને માટે રાજાએ અને તેના કેળવણી ખાતાંના અધિકારીઓએ ખાસ ધ્યાનપર લેવાનું છે. ક્રીકેટ કે ટેનીસ જેવી પશ્ચિમાત્ય કસરતની પેઠે શાળા પાઠશાળાઓમાં, ભણવાના

સમયમાંથી થેાડા વખત આ આપણી શાસ્ત્રીય પધ્ધતિની કસરત માટે પણ રાખવેા જોઇએ. શિક્ષકેાદ્વારા બાળકેાને આ કસરતમાં ઉત્સાહ વધારી સમય જતાં બધા વર્ગોમાં તે ફરજીયાત કરવી જોઇએ. અને તેમ થતાં અમારી ખાત્રી છે કે અમુક સમય ગયા પછી વિદ્યાર્થીઓને પેાતાની મેળે સમજાશે કે કઇ જાતની કસરતથી તેઓમાં વધારે બળ અને ઉત્સાહ વધે છે. ઘણા સંતેાષ અને આનંદની વાત છે કે શ્રીમંત પંત સાહેબે પેાતાના આખા સ્ટેટમાં આ સૂર્યનમસ્કારની કસરત શાળા-એામાં ફરજીયાત કરી છે અને તેથી વિદ્યાર્થીઓના તન અને મનના વિષયમાં ઘણેા સારેા ફાયદેા થયેા છે એને માટે પંત સાહેબને ઘણેા ધન્યવાદ ઘટે છે. આવી રીતે બે વરસની અજ-માયશ લીધા પછી અને તેનું ચમત્કારીક પરિણામ આવ્યા પછીજ તેઓશ્રીએ આ લેખેા લખીને બહાર પાડયા છે. નાસકની શાળાઓએ પણ ઔંધ સ્ટેટની શાળાઓનું અનુક-રણ કર્યું છે. ડ્રીલની પેઠે જ્યારે આ નમસ્કારની કસરત નાસકની શાળાનાં વિદ્યાર્થીઓ એક સાથે કરે છે ત્યારે જોનારાઓને તે દેખાવ બહુ આનંદ આપે છે. પંત સાહેબ પેાતે રેાજ આ નમસ્કારના ઘણા આવર્તન કરે છે. તેમના પિતાશ્રી પણ કરતા હતા.

પથ્યપાળીને અને અનુપાન સાથે દવા ખાવાથી જેમ વધારે જલ્દી ફાયદેા માલમ પડે છે તેમ નિયમેા પાળીને સમંત્રક આ સૂર્યનમસ્કારની કસરતની બાબતમાં પણ સમજવું.

એ પ્રમાણે સૂર્યનમસ્કાર કરવાથી કયે વખતે, કયાં, અને કેવું પરિણામ આવે છે તે પણ આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવ્યું છે. આ તો સામાન્ય વાત થઈ પણ સમંત્રક સૂર્ય નમસ્કારથી શારિરીક અને માનસિક સુધારણા ઉપરાંત ધર્મજીજ્ઞાસુ અને શ્રધ્ધાળુઓની ભાવનામાં કેટલી વૃધ્ધિ થાય છે તે અવર્ણનીય છે. સમંત્રક સૂર્ય નમસ્કાર કરતાં કયા સ્વરથી શરીરના કયા ભાગમાં શું અસર થાય છે તે પણ વિસ્તારથી જણાવવામાં આવેલ છે. પણ જેમ પોતાના ઘરનાં વડીલો કે પોતાના શુભેચ્છકો જે કંઈ હીતની વાત કહે તેમાં યુવકો બહુધા વિશ્વાસ ન રાખતાં પારકા લોકો કટુ વેણમાંએ કોઈ વાતનો સ્હેજ ઈસારો કરે તો તેને ઝટ માની લેય છે, તેમ જેઓને અમારા શાસ્ત્રોના કહેવામાં વિશ્વાસ ન હોય તેને પ્રત્યક્ષ પુરાવા રૂપે, યુરોપીયન સાયન્ટીસ્ટ મી. બી. એમ. લેસર લેસારીઓનો લેખ આખો વાંચી જવાની તસ્દી લેવા અને પોતાના ત્રીસ વરસના અનુભવ ઉપરથી તેણે જુદા જુદા સ્વરોચ્ચારથી શરીરના જુદા જુદા ભાગો ઉપર શું અસર થાય છે તે વીશે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં જે જણાવ્યું છે તેની ઉપર થોડો સમય નિષ્પક્ષપાતે વિચારી જોવા વિનંતી કરીએ છીએ. હાલના જમાનામાં મળતી કેળવણીને આધારે બંધાતા વિચારોને અવલંબી, સામાન્ય મનુષ્યો આપણા વેદ અને પુરાણોમાં કેવી કેવી ચમત્કારીક બાબતોનો સમાવેશ છે તે જાણવાની દરકાર કે તસ્દી લીધા વીના તેને અજ્ઞાનતાથી

હસી કાઢે છે. આવા લોકોને માટે અમારે થોડી અમારા પુર્વજોની અજબ શક્તિઓના થોડા નમુના આપવા જોઇએ.

(૧) ઇ. સ. ૩૦૦૦ વર્ષની પૂર્વેના અમારા અથર્વવેદમાં કહ્યું છે કે ઋગ્વેદના વખતના વૈદ્યોએ એક અપંગ સ્ત્રીને ધાતુનો પગ બેસાડી આપી હાલતી ચાલતી કરી હતી.

પ્રતિજંધાં વિશ્પલાયા અધત્તમ્। ઋગવેદ ૧,૧૧૮,૮.

ચરિત્રંહિ વારિવાચ્છેદિ પર્ણં માજાખેલસ્ય પરિતક્મ્યામ્॥
સદ્યો જંઘામાયસી વિશ્પલાયૈ ધને હિતે સર્તવે પ્રત્યધત્તમ॥

ઋગ્વેદ ૧,૧૧૬,૧૫.

(૨) ઉંચા ગણીત શાસ્ત્રમાં તેની નિપૂણતા હતી તેનો પુરાવો :–

પૂર્ણસ્ય પૂર્ણમાદાય પૂર્ણમેવાવશિષ્ય તે!

(૩) ગ્રીક ઇતિહાસકારોના લેખ ઉપરથી માલમ પડે છે કે "એલેકઝાંડર ધી ગ્રેટ" ના વખતમાં પંજાબ તરફ એવા વૈદ્યો હતા કે જેઓ સર્પડંશના કેસો જેવા અસાધ્ય કેસો સારા કરતા હતા.

(૪) લાંબા કાળની વાતને બાજુએ મુકી હાલના વખતના આપણા આર્યોની શક્તિની વાત કરીએ તો તમારી પાસે સર જગદીશચંદ્ર બોઝ જેવા મહાન શોધકની શક્તિનો પુરાવો બસ છે કે જેણે એમ શોધી કાઢયું છે કે દરેક વનસ્પતિની જાત ઉપર ચંદ્રની સતા ચાલી રહી છે.

પુષ્ણામિ ચૌષધીઃ સર્વાઃ સોમો ભૂત્વા રસાત્મકઃ। ભ. ગી.૧૫, ૧૩

આ ઉપરથી અમે ઇચ્છીએ છીએ કે અશ્રદ્ધાળુઓ અમારા શાસ્ત્રોને હાંસીમાં કાઢી નાંખવા પહેલાં ત્રણ વખત વિચાર કરશે અને હસીને કાઢી નાંખવાને બદલે તેમાંથી ખરૂં રહસ્ય શોધવા ઉમંગ રાખશે.

હવે શારિરીક કસરત સ્રીઓએ, બચ્ચાંઓએ અને વૃદ્ધોએ કરવી સલાહકારક છે કે નહિ, મંત્રોની કંઈ કિંમત છે કે કેમ, મન એકાગ્ર કરવાને સૂર્યની જરૂર છે કે કેમ, તે વીષે બોલીએ. કબીરજીએ કહ્યું છે કે:—

નારી નિંદા મત કરો, નારી નરકી ખાણ।
જીસ ખાણસે પૈદા હુવે, ધ્રુવ પેહલાદ સમાન ॥

માતૃત્વ એક ઈશ્વરી હક છે. મજબુત અને આરોગ્ય માતાજ સુંદર બાળકોને જન્મ આપી શકે. કોણ કહી શકે છે કે હાલના જમાનાની બાળાઓ અને સ્રીઓનો શારિરીક બાંધો સંપૂર્ણ છે? સ્રી અને માતા તરીકેની પોતાની ફરજો બજાવવાને માટે તેનું શરીર ખીલે તે પહેલાંજ હાલની બાળાઓ ઋતુમતિ થઈ જાય છે, એ શું તેની અનારોગ્યતા નથી? તેઓની નાની વયમાં બેહદ પ્રમાણમાં ક્ષય લાગુ પડે છે એ કયાં અજાણ્યું છે? અરે! એ પણ કયાં છાનુ છે કે કેટલીક બાળાઓને માતા થવામાં બીક રહે છે અને તેથી કેટલીક લગ્ન કરવા ના પાડે છે? યુરોપ અને અમેરિકામાં જીંદગીનો વીમો ઉતારનારી કંપનીઓ જયારે સ્રીઓની જીંદગીના વીમા ઉતારે છે ત્યારે તેઓનો વીમો તેઓ હિંદુસ્તાનમાં ઉતારતી નથી એ શું થોડી શરમની વાત છે? આ

બધાનો એકજ ઉપાય છે અને તે એ કે સૂર્ય નમસ્કાર જેવી ઘરની અંદર થઇ શકે તેવી કસરત કરતા તેઓને કરવા. તેનાથી ટુંકા વખતમાં કેવાં અજબ જેવાં પરિણામ આવે છે તે વીષે ૫૦ વરસની ઉમરના મીસીસ સીતાબાઇ કિર્લોસ્કર જેઓ સૂર્યનમસ્કાર કરે છે તેઓનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ જે આ પુસ્તકમાં તેના પોતાના શબ્દોમાં આપ્યો છે તેની તરફ વાંચનારનું આગ્રહ પુર્વક અમે ધ્યાન ખેંચીએં છીએં. કેટલાકોની એવી માન્યતા છે કે કસ-રતથી અજીર્ણ કે હૃદયરોગ જેવાં દરદો થાય છે. તેવા બીકણને અમારે કહેવું જોઇએ કે સૂર્યનમસ્કાર એક બાજુએ રહ્યા પણ બીજી કોઇપણ કસરતથી પણ કંઇ માઠી અસર શરીર ઉપર થતીજ નથી. કેટલાક પહેલવાનોની એવી માન્યતા હોય છે કે જેમ વધારે બેઠક, દંડ કે બીજી જાતની કસરત કરીએ તેમ વધારે મજબુત થવાય; અને તેથી કેટલાક પોતાના ગજા ઉપરાંત કસરત કરી મજબુત થવા જાય છે, કે તરત આવા રોગના ભોગ થાય છે. કેટલાક પહેલવાનો, ખુબ ખાવાથી ખુબ મજબુત થવાય એવું માની ખુબ ખાઇ અજીર્ણના રોગના ભોગ થઈ પડે છે. તેવાઓએ શક્તિ પ્રમાણે કસરત કરવાનું, પચે તેટલું ખાવાનું અને જેમ ઉમર વધતી જાય તેમ ખોરાક કમી કરતા જવાનું ભુલવું જોઇએ નહીં. આટલા માટેજ અમારા શાણા પુર્વજોએ કસરત કરનારને વધારે તાણ પડે તેમાંથી બચાવવાને સૂર્યનમસ્કારમાં બીજ અને વેદીક મંત્રો દાખલ કર્યાં છે. બીજ અને મંત્ર સાથે ૨૫ નમસ્કારનુ એક આવર્તન

કરતાં ઓછામાં ઓછી સાત આઠ મીનીટ લાગે છે. હવે બીજ અને મંત્રોનો ઉચ્ચાર કરવાના અધિકારની બાબતમાં હાલમાં ઘણો મતભેદ છે. અમારૂં તો ફક્ત એટલુંજ કહેવું છે કે જેનો જેટલો અધિકાર હશે તેને તેટલુંજ ફળ ઇશ્વર આપશે. માટે ઉચ્ચાર માત્રને માટે વાંધો શા માટે લેવો ?

યે યથા માં પ્રપદ્યન્તે તાંસ્તથૈવ ભજામ્યહમ્ । ભ. ગી. ૪ । ૧૧

સાર્વજનિક વિચારદૃષ્ટિએ જોતાં એક ૮૦ વરસનો વૃદ્ધ પણ બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ, એ તેના દેશની કિમતી થાપણ છે. કેમકે તે મોજશોખ અને દંભાદિ વિકારોથી રહિત હોય છે, અને પોતાની લાંબી જીંદગીના અનુભવ ઉપરથી તે એક સારો સલાહ-કાર અને નિર્ણયકાર તરીકેનું કામ જુવાન પ્રજા માટે કરી શકે છે; અને તેટલા માટે શરીરની યોગ્યતા પ્રમાણે સૂર્યનમસ્કારની કસરત કરી વૃદ્ધો પણ દિર્ઘાયુષી થવા જોઇએ.

આર્યો તો સૂર્યને જીવન માને છે, એટલે એ વીશે લખી વિસ્તાર કરવો એ ઠીક નહી ;પણ પશ્ચિમના મોટા વિદ્વાનો પણ હવે તે માને છે ને Heliotherpy નામની રીતથી હવે દરદો પણ સાજાં કરતા જાય છે. વેદમાં કહ્યું છે કે:—

સૂર્ય આત્મા જગતસ્તસ્થુષશ્ચ ! ઋગ્વેદ ૧, ૧૧૫, ૧.

આ પ્રસ્તાવનામાં શ્રીમંત પંત સાહેબના સૂર્યનમસ્કારના અંગ્રેજી પુસ્તકમાંના બીજાં કેટલાંક પ્રકરણોની મતલબનો પણ સમાવેશ છે.

મુંબઇ.   હ. લ. શાહ.

અભિપ્રાયો

મુંબઇના ગવર્નર નામદાર સર લેસ્લી વિલ્સન શું કહે છે ?

"જાડા પાતળા બાંધાવાળાં બધાં માણસોએ સરદાર સાહેબ"
"(ઔંધના સરદાર શ્રીમંત પંત પ્રતિનિધિ) ઉપરથી ધડો"
"લેવાનો છે અને માત્ર અંગ્રેજી અમલ તળેના હિંદે નહિં"
"પણ તેની સાથે બધાં દેશી રાજ્યોએ પણ પોતાની પ્રજાના"
"લાભને ખાતર આ નમસ્કાર (સૂર્ય નમસ્કાર)ની કસરતને"
"દાખલ કરી દેવી જોઇએ."

બ્રહ્મનિષ્ટ મહાત્માશ્રી નથુરામ શર્મા બીલખાથી લખે છે કે:—

"શ્રી સૂર્યને શ્રદ્ધા પ્રીતિથી વિધિવત્ નમસ્કાર કરવાથી શરી-"
"રનું આરોગ્ય સુધરે છે, અંતઃકરણનું અને ઇંદ્રિયોનું"
"સાત્વિક બળ વધે છે, અને દારિદ્રય દોષ દૂર થાય છે, માટે"
"બ્રાહ્મણાદિ ચારે વર્ણે તેમને સવાર સાંજ બે વાર અથવા"
"સવારે એકવાર આદરપૂર્વક નમસ્કાર કરવા ઉચિત છે."

"શ્રી સૂર્યનો સર્વ પ્રાણીઓ ઉપર પ્રકાશ ને ગરમી"
"આપવારૂપ તથા વૃષ્ટિપ્રદાન કરવારૂપ ઉપકાર છે, માટે"
"તેમના ઉપકાર રૂપી ઋણમાંથી મુકત થવા મનુષ્યે તેમને"
"આદરપૂર્વક નમસ્કાર કરવા જોઇએ. નમસ્કાર કેવી રીતે"
"કરવા તે આ પુસ્તક વાંચવાથી બરાબર જાણવામાં આવશે."

—અનુક્રમણિકા—





૧૪૧૫૨



"સૂર્ય નમસ્કાર"

શાસ્ત્રોક્ત પદ્ધતિસર પ્રણામ અને તે સાથે થતો કસરતના સાહિત્યો રહિત નિર્ભય વ્યાયામ.

પ્રકરણ ૧

વ્યાયામની આવશ્યક્તા.

તંદુરસ્તી, શરીરની સુદ્રઢતા અને દિર્ઘાયુષ્યને માટે દરેક મનુષ્યને શારિરીક કસરતની જરૂર છે. હમણાના વખતની દરેક વ્યક્તિને પોતાનું પોતાના સંબંધીઓનું અને પ્રજાનું રક્ષણ કરવાને અને રોજી કમાવાને હાલના જીવનકલહમાં તે જરૂરની છે. સારૂં અન્ન, સ્વચ્છ પાણી, ખુલ્લી હવા અને

પુષ્કળ સૂર્યના પ્રકાશની જેટલી જરૂર મનુષ્ય જીવન માટે છે તેટલી જરૂર તેની છે.

આઠ દશ વર્ષ સુધીના લગભગ બધાં છોકરાં બહાર તથા ઘર આંગણે દોડવા કુદવાની અને બીજી રમતો રમીને આનંદ માને છે. તેને પદ્ધતિસરની કસરતની જરૂર નથી. પણ નિશાળમાં જઇને ત્રણ કલાક સવારે ને બે કલાક સાંજે અથવા અગીયારથી પાંચ વાગ્યા સુધી જે છોકરાંઓને બંધ હવામાં ગોંધાઇ રહેવું પડે છે, તેમનું બાળપણનું કોમળપણું (Chubbiness or Plumpness) જ્યારે અદ્રશ્ય થવા માંડી શરીર ઘડાવાની શરૂઆત થાય છે ત્યારે તો તે બરાબર સુદ્રઢ થવા માટે નિયમિત રીતે પદ્ધતિસર કસરત કરતાં તેઓને કરવાં જોઇએ. નિયમિત કસરત, પોતાની શારિરીક અને માનસિક ખીલવણીને માટે ખાસ જરૂરની છે એવું છોકરો કે છોકરી પોતાની મેળે સમજતાં શીખે ત્યાં સુધી, માબાપોએ, પાળકોએ અને શાળાના શિક્ષકોએ યુવાન બાળકો ઉપર કસરત કરવાની ફરજ પાડવી જોઇએ. અતિ અગત્યના આ વિષયને વિદ્યાર્થીઓની ઇચ્છા ઉપર રાખવો એ હાલના જમાનામાં ચલાવી લેવાય નહીં, કારણકે, જીવનશક્તિ (Vitality) અને દિર્ઘાયુષ્યની બાબતમાં આગલી પેઢી કરતાં આવતી પેઢી દેખીતી રીતે વધારે નબળી થતી જાય છે. આ સામાજીક અવનતિ અટકાવવાને હવે તરત પગલાં લેવાનો વખત ભરાઈ ગયો છે. આપણે હાથવાળી સ્વસ્થ બેસી રહેવું હવે પરવડે નહિ.

જેની ઉપર આરોગ્યતાનો આધાર છે તેવા શરીરના મુખ્ય ચાર અવયવોને ખીલવવા અને મજબુત કરવાને દરેક પ્રયત્ન થવો જોઈએ. તે ચાર અવયવો આ છેઃ– (૧) પાચનનાંઅવયવો (૨) હૃદય અને ફેફસાં (૩) મગજ અને (૪) વાંસાનું વચલું હાડકું. પ્રત્યક્ષ અનુભવથી માલમ પડયું છે કે "સૂર્યનમસ્કાર" જો પદ્ધતિસર કરવામાં આવે તો રોગનો પ્રતીકાર કરવાને માટે આ ચાર અવયવો સંપૂર્ણ રીતે ખીલે છે.

હિંદુસ્તાનમાં ઘેલછાનો રોગ પ્રમાણમાં જુજ છે. પણ પહેલા બે અવયવના રોગના ભોગ થઇ માણસોના અકાળ મરણ થાય છે; તેમાંએ ઉંચી કેળવણી લીધેલો વર્ગ વધારે હોય છે. ખોટી રીતે રાંધેલો અથવા અત્યંત લીધેલો ખોરાક અને કુપથ્ય એપણ આવાં દુઃખદાયક મરણના કારણભુત હોય છે, એ સર્વ-માન્ય વાત છે; પણ યોગ્ય શારિરીક કસરતનો અભાવ એ સૌથી મુખ્ય કારણ છે. માટે જો આરોગ્યતા નભાવી રાખવી હોય અને દિર્ઘાયુ મેળવવું હોય તો "સૂર્ય નમસ્કાર" જેવી યોગ્ય અને શાસ્ત્રીય રીતની કસરતની અગત્ય છે એ સ્પષ્ટ છે.

પ્રકરણ ૨

કસરતની અન્ય રીતોના ગેરફાયદા.

કસરત એવા પ્રકારની હોવી જોઇએ કે તે શરીરનાં બધાં અવયવોને અને સ્નાયુઓને ખીલવે એટલુંજ નહી પણ માનસિક ખીલવણી પણ કરે; તેમ તેને ઘણી સાધન સામગ્રીની અપેક્ષા ન હોય. તે જોઈએ તે ઠેકાણે કરી શકાય અને થોડા સમયમાં તેનાથી ઇષ્ટ ફળની પ્રાપ્તિ થવી જોઇએ. તેજ પ્રમાણે તે એકલાથી પણ કરી શકાય. તે સ્હેલી અને ટુંકી હોવી જોઇએ. આપણી અથવા પાશ્ચિમાત્ય રમતો, ખેલો અને કુસ્તીઓ કરવાને એક કે અનેક સગવડતાની જરૂર છે. કસરતની સાધારણ રીતોમાં પણ ડંબેલ્સ કે એવાં બીજાં સાધનોની જરૂર રહે છે. કુસ્તીમાં સાથે હરીફ પણ જોઈએ. સવારીની કસરતમાં ઘોડો કે સાઈકલ જોઇએ. તરવાની કસરત પણ પાણી વગર થઈ શકે નહી ચાલવાની કસરતમાં સાધનની જરૂર નથી પણ તેમાં ઘણો વખતનો વ્યય થાય છે. વળી ઘરની બહારની કોઈપણ કસરતનો આધાર અનુકુળ અને સદે તેવી હવા ઉપર રહે છે.

પ્રકરણ ૩

સૌથી ઉત્તમ-વ્યાયામ "સુર્ય નમસ્કાર."

આ બધી અડચણોનો વિચાર કરીને અને પ્રત્યક્ષ જાતે ઘણાં દિવસ સુધી ઘણી જાતની કસરતો કર્યા પછી માલમ પડયું છે કે "સૂર્ય નમસ્કાર" એ સૌથી ઉત્તમ વ્યાયામ છે. આ વ્યાયામથી ઘણો ફાયદો થયો છે. એટલે સ્ત્રી અથવા પુરૂષ દરેક મનુષ્યે, વચમાં ખાંચો નાખ્યા વગર, બાર વરસની ઉમરથી સૂર્ય નમસ્કારની કસરત કરવીજ એમ ભાર દઇને ભલામણ કરી શકાય છે. "સૂર્ય નમસ્કાર" તેના બીજમંત્ર સાથે કરવાથી લોકોની નબળા હૃદયની અને ફેફસાંની ફરીયાદ હમેશને માટે નીકળી જશે. એટલુંજ નહી પણ તેનાથી પેટ આંતરડાં અને તંતુઓ બરાબર કામ કરતા રહેશે. નાનાં બાળકો હંમેશાં ચંચળ હોય છે પણ આઠ વરસની ઉમરથી તેઓને નિયમિત કસરતની જરૂર છે તેથી નાતજાતના ભેદ વગર તેઓએ સવારે સૂર્ય નમસ્કાર કરવા જોઈએ. આઠથી બાર વરસ સુધી રોજના ૨૫ થી ૫૦, બારથી સોળ સુધી ૫૦થી ૧૫૦ અને તે પછીની ઉમરનાએ ગમે તે ધંધો રોજગાર કરતા હોય તો પણ ક્રમે ક્રમે વધી ૩૦૦ સુધી પહોંચવું. આમ થવાથી ૬૦ વર્ષ સુધી તો શરીર અને મન કાર્ય કુશળ રહે છે. થોડા મહીના સુધી રોજના ૧૦૦૦ નમસ્કાર

કરવા અને પછી ક્રમે ક્રમે ઉતરી રોજના ૨૫ સુધી આવવું અથવા બીલકુલ કસરત છોડીદેવો તે, જેમ રોજ બે ત્રણ વખત હમેશના પ્રમાણમાં ખોરાક લેવો અને પછી છોડી દેવો તે મુરખાઈ અને જોખમ ભરેલું છે, તેમ ખચીત નુકસાનકર્તા છે. ખોરાકના જેવા નિયમો છે તેવા કસરતના છે. કસરતનો ફાયદો લેવા માટે, તે રોજ નિયમિત રીતે અને ખાંચો નાખ્યા વગર અને દરેકના શરીરના બળના પ્રમાણમાં કરવી જોઇએ. સૂર્ય-નમસ્કાર પણ શાસ્ત્રીય રીતે અને પદ્ધતિસર થાય તોજ ફાયદો થાય. તે કંઈ દોરડાં ઉપર નાચનાર નટની રમત નથી. શરીરના દરેક ભાગને ખીલવે ને મજબુત કરે તે પ્રમાણે તે થવો જોઇએ તેથી શરીરના સ્નાયુઓ સારી હાલતમાં રહે છે, અને સારી રીતે કામ કરી શકે છે. માણસના શરીરના અવયવોમાંના ત્રણ અવયવો ખાસ સુદ્રઢ રહેવાં જોઇએ તે અવયવો સૂર્ય નમસ્કારથી હમેશાં સ્વસ્થ રહે છે એ અનુભવ સિદ્ધ છે. અનેક લોકોમાં પેટનો એટલે અપાચનનો રોગ હોય છે, તેથી પાંડુરોગ, યકૃતવૃદ્ધિ, જળોદર, હરસ અને મીઠી પેસાબના દરદો થાય છે. બીજું જે અવયવ બગડે છે તે ફેફસાં છે. તેથી કરીને સળખમ, ખાંસી, દમ અને ક્ષય થાય છે. ત્રીજું મગજ બગડે છે તેથી મસ્તકશૂળ અને આધાશીશી જેવા રોગો થાયછે અને કવચિત્ ગાંડપણ પણ થાય છે.

પ્રકરણ ૪.

સુર્ય નમસ્કાર કરવાની રીત.

કરેલી સુચના પ્રમાણે સૂર્ય નમસ્કાર કરનારને અમુલ્ય બદલો મળે છે. આરોગ્યતા, સુદ્દઢતા અને દિર્ઘાયુને માટે સૂર્યની પ્રાર્થના એ સૂર્ય નમસ્કારનો વાકયાર્થ છે.

નીચે લખેલા શરીરના આઠ ભાગના કાર્ય સાથે દરેક નમસ્કારને સંબંધ છેઃ—

(૧) મસ્તક, (૨) છાતી, (૩) પગ અને પગના પોંચા, (૪) હાથ અને કાંડાં, (૫) ઘુંટણો, (૬) દ્રષ્ટી, (૭) વાચાતંતુઓ અને (૮) મન અને ઇચ્છા. આ જાતના નમનને "સાષ્ટાંગ નમસ્કાર" એટલે કે "આઠ અંગોની સાથે પ્રાર્થના" કહેવાય.

ઔંધ સંસ્થાનના માજી સરદારે જે પધ્ધતિએ ૫૫ વર્ષ સુધી "સૂર્ય નમસ્કાર" નિયમિત રીતે રોજ કર્યા હતા અને જે પ્રમાણે હાલના સરદાર પણ કરે છે તે નીચે પ્રમાણેઃ—

સાત ફુટ લંબી અને અઢી ફુટ પહોળી લપસી ન જવાય તેવી પથ્થર કે ગારવાળી જમીન લેવી એટલે કે હાથપગ ઘસાય નહીં, ગોઠણને જમીન ઉપરની રેતી કે ધુળના રજકણ લાગે નહિં અને પગના આંગળાંથી જમીન ઉખડી ન જાય. હમેશાં નમસ્કાર ઘરની અંદર કરવા. જેમ બને તેમ શરીર ઉપર કપડું ઓછું પહેરવું કે જેથી શરીરના હલનચલનમાં અડચણ ન થાય તેમ

ચામડીને શરદી ન લાગે. બની શકે તો સવારમાં વહેલા ઉઠી સ્નાન કર્યા પછી ખાલી પેટે નમસ્કાર કરવા કે જેથી સૂર્યોદય થતાં તેના (Violet) પાટલ પુલના રંગ જેવાં કિરણુ શરીરમાં સોસવાની સ્થીતિમાં આવી જવાય. (સંધ્યા પ્રાણાયામ વગેરે આની પછી કરવાં) દરેક કસરત એવી રીતે થવી જોઇએ કે તે પુરી કરીને પાંચ મીનીટનો વિસામો લીધા પછી તરતજ આપણા હુમેશના કામકાજમાં પડી જવા આપણુને તાજગી અને ઉમંગ લાગે. બીજી રીતે કહીએ તો પોતાના બળની હદમાં રહીને દરેકે કસરત કરવી જોઇએ અને તેજ પ્રમાણે સૂર્ય નમસ્કારનુ સમજવું.

પહેલી સ્થીતિ:—ગરમ રેશમી કે સાદુ ખાદી જેવું સુતરાઉ કાપડ ૨૨ ચોરસ ફુટ જમીન ઉપર પાથરવું. કપડાની કોર ઉપર પગનાં આંગળાંને રાખીને બેય પગ ભેળા કરી પુર્વાભિમુખે ઉભા થવું. હાથની બેય હથેળીને ભેળી દાબી છાતી સરસા હાથ રાખવા. છાતીને ફુગાવવી અને પેટને જરા અંદર ખેંચવું. એક ઉંડો શ્વાસ લેવો. હાથના બેય બાવડાંને પણ ફુગાવવા; કોઇ મુર્તિ કે ચીન્હ તરફ દ્રષ્ટી સીધી લીટીમાં રાખવી. માથું ડોક અને ધડ ઉભી સીધી લીટીમાં રાખવાં તમારી સામે દીવાલ ઉપર જે દેવને તમે ભજતા હો તેની મુર્તિ કે સૂર્યનું ચિત્ર અથવા એવું બીજું કંઈ ટાંગી રાખવું; એમ ન થાય તો એક પુંઠાં ઉપર કોઇ ગોળાકાર સારા રંગથી કાઢવો

કે જેથી કરીને તેની સામે જોવાથી તમારી દ્રષ્ટી અને ચિત્ત એકજ જગ્યાએ સ્થીર રહે.

બીજી સ્થીતિઃ—હવે એવી રીતે વાંકા વળવું કે ગોઠણુ વાંકા વળે નહિ અને માથું ગોઠણુને અડવાનું કરતું હોય તેટલું નીચું કરી તમારા દરેક પગના આગળાંની આડી લીટીમાં જમીન ઉપર પાથરેલા કપડાની કોરની ઉપર કે પાસે આંગળીઓ સાથે તમારી હથેળીઓ ચપટ રહે. કપડાની કોરની લગભગ આડી લીટીમાં અથવા ૨૨ અંશના અંદરની બાજુના ખુણે હથેળીઓ મુકવી જોઇએ. કેટલાક ૪૫ અંશનો ખુણો પસંદ કરે છે. અને બીજા કેટલાક એક બીજાની સામે એમ હાથની હથેળીઓ અંદરની બાજુ વળેલી મુકે છે. ગમે તે અંશ લેવાય પણ હાથના અંગુઠાના ડોચકાં પગની આંગળીઓની લીટીમાં હોવાં જોઇએ. એ વખતે થોડો શ્વાસ બહાર કાઢવો. (ઘણા લોકોને આ સ્થિતિમાં વળવું અને વળીને ઉભા રહેવું શરૂઆતમાં અઘરૂં લાગે છે. શરૂઆતમાં પગની આંગળીઓ હાથની આંગળીઓના ડોચકાંને અડે એટલું બસ છે. પણ જ્યાં સુધી હથેળીને ગોઠણુ સીધા રાખીને ચપટ જમીન ઉપર રાખી શકાય ત્યાં સુધી પ્રયત્ન ચાલુ રાખવો. પહેલાં હથેળીઓને તેની જગ્યાએ મુકવી અને ગોઠણુ પણ સીધા કરી નાંખવા. જો આ સ્થીતિમાં ખરેખરી રીતે ઉભું થઇ શકાય તોજ નમસ્કારના વ્યાયામનો ફાયદો તરત જણાશે.)

ત્રીજી સ્થીતિ:—હવે કોણીએથી હાથ વાળ્યા વગર પહેલાં એક પગ પછવાડે લેવો અને પછી બીજો. અને તે એટલો દુર લેવો કે ખભાથી હાથ સીધી લીટીમાં ઉભો રહે. બીજો પગ પાછળ લેવા પહેલાં તમારાથી બને તેટલું પાછળ પગ તરફ જોવું. પછી ગોઠણ જમીનને અડાડવા (નમસ્કાર થઇ રહ્યા પછી જમીન ઉપરથી ઉઠીને ઉભા થવામાં નમસ્કાર કરતી વખતે જે પગ પહેલો પાછળ લીધો હોય, માનો કે જમણો, તો તેજ પગ આગળ કરવો અને પછી બીજો એટલેકે ડાબો.)

ચોથી સ્થીતિ:—છાતી સાથે હડપચીને બને તેટલી દબાવી પછી પેટને બને તેટલું અંદર ખેંચી અને તેજ વખતે (hips) કુલાને ઉંચા રાખીને, નાકમાંથી નીકળતા શ્વાસનો અવાજ સંભળાય તેમ શ્વાસ સંપૂર્ણ રીતે બહાર કાઢવો, અને સાથે સાથે માથાને અને છાતીને જમીન કે કપડા ઉપર અડાડવું.

પાંચમી સ્થીતિ ;—પછી હાથને સીધા રાખી માથું ઉંચું કરતાં ધીરેથી શ્વાસ ઉંડો અંદર લેવો. છાતીને આગળ અને બાજુએથી ફુગાવવી અને ગરદન જેટલી વળે તેટલી પછવાડે વાળવી અને મકાનની છત તરફ નજર કરવી.

છઠ્ઠી સ્થીતિ:—હવે પહેલી સ્થીતિમાં આવવાને પહેલાં એક પગ એક ક્ષણમાં આગળ લેવો અને ઝટ હથેળીના મુળની (કાંડાંની તરફનો હથેળીનો ભાગ) લાઈનમાં મુકવો અને જેટલું પાછળ જોવાય તેટલું જોવું. આમ કરતાં પગની જાંગ પેટની

સાથે દાબવી અને બીજા પગનો ગોઠણુ જમીન ઉપર રાખવો. હવે બીજો પગ પહેલા પગ પ્રમાણે આગળ લાવવો અને બન્ને પગના અંગુઠા એક બીજાને અડે તેમ પહેલા પગની જોડે તેને મુકવો. જમીન કે કપડાં ઉપરથી હાથને ઉઠાવવા પહેલાં ગોઠણુ સીધો કરવો અને પછી ઉભા થવું અને "પહેલી સ્થીતિ"માં જેમ ઉભા રહેવાનું કહેલ છે તેમ ઉભવું. છ જુદી જુદી સ્થીતિથી બનેલો એક નમસ્કાર આ પ્રમાણે પુરો થાય.

શરૂઆતમાં નમસ્કાર હુમેશાં ધીમેથી કરવા જેથી તાણુ જણાવાથી તમને જણાય કે શરીરનો કયો ભાગ કઇ વખતે કસાય છે. આ રીતે તમે જોઇ શકશો કે શરીરનો દરેક ભાગ જુદો જુદો કસાય છે.

પ્રકરણુ ૫

નમસ્કારથી શરીર કેમ ખીલે?

હવે શરીરના કયાભાગ ઉપર છ સ્થીતિમાંની દરેક સ્થીતિમાં તાણુ અને દબાણુ આવે છે અને મુખ્ય કયા સ્નાયુઓ કસાય છે તે જોઇએ.

પહેલી સ્થીતિ:— જોકે આ સ્થીતિમાં કોઈ ખાસ સ્નાયુની ઉપર અસર થતી નથી પણુ મસ્તક, ગરદન અને ધડ લગભગ ટટાર રાખવાં પડે છે તેથી કમર અને ગરદન અકડાય છે.

ગોળ ખભાવાળા અને પીઠમાં ખાડાવાળા માણસોને પીઠ ઉપર તાણ જણાય છે. ફેફસાંને દીર્ઘ શ્વાસ લઈને ફુગાવવાં પડતાં હોવાથી છાતી ઉપર પણ તાણ આવવા જેવું જણાય છે. હાથનાં બાવડાં, કાંડા અને આંગળીઓ અકડાય છે. આ ભાગોને ઢીલા અને લટકતા રાખવાથી કસરતની કંઈ અસર થતી નથી. ઉંડો શ્વાસ અંદર લેવો, તે શ્વાસને અંદર અમુક વખત રોકવો (કુંભક કરવો) અને હલનચલન વગર સીધા ઉભા રહેવું. આ સ્થીતિમાં ગરદન, છાતી અને હાથના બાવડાંનાં સ્નાયુને તાણ પડે છે.

બીજી સ્થીતિ:—થોડો શ્વાસ લઈને પછી, પગના આંગળાની સીધી લીટીમાં હાથનાં આંગળાં રહે તેવી રીતે સગવડ પડતા અંશે કપડા ઉપર ૨૦ થી ૨૨ ઇંચ અળગી હથેળીઓ જ્યાં સુધી ચપટ મુકાય ત્યાં સુધી ગોઠણ સીધા રાખી વાંકુ વળવું અને હથેળીને તથા આંગળાંઓને, નીચે રાખવાં હોય તે પહેલાં, નમસ્કારની અંતે પાછું સીધું ઉભવાનું થાય ત્યાં સુધી તેની જગ્યાએથી ખસેડવાં નહીં. તમને માલમ પડશે કે આ સ્થીતિમાં પીંડીઓ, જાંગનો પાછલો ભાગ, કુલા, કમર અને પીઠના લગભગ બધા સ્નાયુઓની ઉપર સખત તાણ આવે છે. એટલે કે જે ભાગોમાં બહુ વહેલો ઘસારો અને સડો મુળ ઘાલે છે તેમાંથી મુત્રાશયનાં અને બીજાં આંતરડાંનાં ઝેર ઓછાં થાય છે. અને તે ભાગોની ધીમી ધીમી ખીલવણી થતી જાય છે પીઠ અને ખભાના જોડાણના મોટા સ્નાયુ-

ઓને ખાસ તાણ લાગે છે. બાવડાંના સ્નાયુઓ પણ ગતીમાં મુકાય છે. બીછાવેલાં કપડાં ઉપર હથેળીઓને મુકવા માટે ગોઠણોને વાંકા વાળ્યા વગર નીચું નમવામાં પેઢુ અને પેટના સ્નાયુઓ ઉપર ઘણું દબાણ આવે છે. આ બીજી સ્થીતિમાં કાંડાનાં, પીઠનાં, જાંગનાં, કુલાનાં, પીંડીનાં અને એડીનાં સ્નાયુઓઉપર તાણ આવે છે.

ત્રીજી સ્થીતિ:—નમસ્કાર કરતી વખતે અને કરીને ઉઠતી વખતે આ સ્થીતીના કાર્યો સરખાંજ છે. જમણો પગ પાછો લેતાં ડાબી જાંગ બરોળની જગ્યા સાથે દબાવી જોઇએ અને જ્યારે ડાબો પગ પાછો લેવાય ત્યારે યકૃતની જગ્યા સાથે જમણી જાંગ દબાવી જોઇએ. તેજ પ્રમાણે જાંગના નીચલા ભાગનાં સ્નાયુઓ ઉપર પણ સખત દબાણ થવું જોઇએ. આ ત્રીજી સ્થીતિમાં બરોલ, જાંગ ને કુલાના ભાગો મજબુત થાય છે.

ચોથી સ્થીતિ:—વાંકા વળતી વખતે માથું એટલું વાંકું વાળવું કે છાતી સાથે દાઢી ભટકાય. આગળ અને પાછળ માથું વળવાથી ગરદન અને ગળાનાં સ્નાયુઓને અતિશય કસરત મળે છે. લાંબા થઇને સુવા વખતે ગોઠણ ઉપરનું આખું શરીર હાથ, કાંડાં અને હથેળીઓ ઉપર ટેકાઇ રહેવું જોઇએ. કે જેથી આ ભાગો વધારે મજબુત થાય. આ વખતે પુરો (રેચક કરવો) શ્વાસને બહાર કાઢવો અને પેટને બને તેટલું

અંદર ખેંચવું. આ સ્થીતિમાં શરીરના ઘણા ભાગો જમીનને અડકે છે. જેવાં કે પગના આંગળાં, ગોઠણુ, હાથ, છાતી અને કપાળ. પેટ જમીનને અડકવું જોઇએ નહિં પણ જેટલું બને તેટલું અંદર ખેંચવાનું છે કે જેથી કરીને તેનાં બધાં સ્નાયુઓને તાણુ લાગે અને મજબુત થાય. આ સ્થીતિમાં ગરદન, ખભા, બાવડાં, યકૃત, હાથનાં કાંડાં, કોણી, યકૃત અને પેઢુના ભાગો મજબુત થાય છે.

પાંચમી સ્થીતિ:—પાછું ઉભું થતાં પહેલાં કમરને જેટલો બને તેટલો વાંક દેવો અને ઉંડો પણ ધીમે ધીમે અંદર શ્વાસ લેવો અને છત કે છાપરાં તરફ નજર જાય તેવી રીતે માથું ઉંચે વાળવું. આ સ્થીતિમાં હાથ ઉપર શરીરના બધા ભાગનું વજન આવે છે; તેમાં ખાસ કરીને બાવડાંનાં સ્નાયુઓ પુરાં ખીલે છે, અને તેથી હાથ ઘાટદાર મજબુત અને (Supple) જલ્દી વળે તેવા બને છે. છાતીને પણ લાભ મળે છે. તે પહોળી અને ઉંડી બને છે. ઉંડા શ્વાસ લેવાથી પેઢુના ભાગની આસપાસની ચરબી ધીમે ધીમે કમતી થાય છે. છાતીનું વર્તુળ વધે છે. અને પેઢુનું ઘટે છે. આ તંદુરસ્તીની નીશાની છે. અને કુદરતી પરિણામ એ આવે છે કે યકૃત અને બરોલની અને આંતરડાંની ફરીયાદ જેવી બધી આંતરિક અવ્યવસ્થા ચાલી જાય છે. આ પાંચમી સ્થીતિમાં પણ જાંગ, પીઠ, ગરદન, અને ગળાનાં સ્નાયુઓ મજબુત થાય છે. માથાને દરેક વખત

ઉંચે નીચે વાળવું પડે છે તેથી ગળાના આગલા અને પાછલા સ્નાયુઓ ઘણા ખીલે છે, અને એમ પણ મનાય છે કે ગંડમાળ–(કંઠમાળ) પણ આ કસરતથી મટી જાય છે. આ પાંચમી સ્થીતિમાં હડપચી ડોક, ફેફસાં, પેઢુ અને પેઢુની આસપાસના ભાગનાં સ્નાયુઓ ખીલે છે.

છઠ્ઠી સ્થીતિઃ—પેટ અને પડખાંઓ પગને આગળ લેતી વખતે કેમ દબાય છે તે ત્રીજી સ્થીતિના મથાળાં હેઠળ સમજાવેલ છે. પણ બન્ને પગને તેની જગ્યામાં લેતી વખતે, પાછા ઉભેલી સ્થીતિમાં આવતી વખતે જમીન ઉપરથી હાથને લઈ લેતી વખતે અંદર શ્વાસ લેવાની અને ગોઠણને સીધા રાખવાની ખાસ ચોકસી રાખવી. જયાંસુધી શરૂઆતમાં ૨૫ નમસ્કારનું એક આવર્તન તમે કરી શકો ત્યાં સુધી બે પગને વારાફરતી આગળ લાવવા કે જેથી પેટની બન્ને બાજુને અને બન્ને જાંગને સરખું જોર પડે. જયારે વધારે સંખ્યામાં નમસ્કાર કરી શકાય ત્યારે પહેલા આવર્તનમાં એક પગ અને બીજામાં બીજો એમ ભલે પગોને આગળ લાવવામાં આવે.

એમ છતાં જો યકૃતવ્યવસ્થીત ન થાય તો તે બરાબર ન ચાલે ત્યાં સુધી દરેક વખતે એક જમણોજ પગ આગળ લાવ્યા કરાય. જેઓને યકૃતનો રોગ વારસામાં ઉતરેલો હોય અથવા બહુ જુનો થઇ ગયો હોય તેઓએ તો હમેશાં એ પ્રમાણે કરવું સારૂં. તેજ પ્રમાણે જેઓને બરોળનો દોષ વારસામાં

આવ્યો હોય કે મેલેરીયા વગેરેના કારણથી તે થયેલ હોય તેણે પણ માત્ર ડાબોજ પગ દરેક વખતે આગળ લાવવો સલાહકારક છે. તેમ છતાં આ બાબતમાં દરેક વ્યક્તિએ પોતાની બુધ્ધિ વાપરવી જોઇએ.

અત્યાર સુધી જુદા જુદા અવયવો, સ્નાયુઓ અને શરીરના ભાગો કેમ ખીલે છે તે વર્ણવ્યું છે. હવે આ સુર્ય નમસ્કારની કસરતમાં મન કેવો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે તે જોઇએ.

ઇચ્છાશક્તિ મનુષ્યના દરેક કાર્યમાં એવી સત્તા ધરાવે છે કે તેના વિના કાંઇપણ કામ સંતોષકારક થતું નથી. તેટલા માટે નમસ્કાર કરતાં પહેલાં, તે કરતી વખતે અને કરી રહ્યા પછી આ પવિત્ર કસરતના કાર્યમાં પહેલેથી છેલ્લે સુધી જે એક પ્રાધાન્ય ભાવનાની જરૂર છે તે એ કે શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ ખીલે છે અને ભવિષ્યમાં હમેશાં તેનો યોગ્ય ઉપયોગ થઇ શકશે એવી ભાવના રહેવીજ જોઇએ. કોઇપણ શારિરીક કસરત કરતા વખતે તેનો એવો પ્રલીતાર્થ સમજાવો જોઇએ કે દરેક ક્રીયા અને હલનચલન શરીરના અમુક સ્નાયુને અથવા ભાગને સુધારે છે અને તે વખતેઆખું ઇચ્છાબળ અથવા માનસિકબળ તેજ સ્થળમાં એકઠું થઇ રહેવું જોઇએ મનને ભટકવા દેવું અને ઉદ્દેશ સમજ્યા વગર અને તેમાં ધ્યાન રાખ્યા વગર "હું હું" કરતાં કરતાં કસરત કરવી તેનાથી તો આખી ભાવના બગડશે.

લાંબો વખત ચાલુ રાખેલી પણ શિથિળતાથી અથવા ચિત્તને
મે ત્યાં ભટકવા દઇ કરેલી સૂર્ય નમસ્કારની કસરત કંઈક
યદો કરે ખરી પણ સૂર્ય નમસ્કાર કરતી વખતેજ શરીરના
મુક ભાગ ઉપર બધી ઇચ્છા શક્તિ વાપરવામાં ન આવે તો
ક ભાગની પુરી ખીલવણી, અને રોગનો અથવા દરદનો નાશ થઇ
કે નહિ. એક લાકડા વેરવાવાળાના અથવા લુહારનાં સ્નાયુઓ
ધાયલા હોય છે. જો કે તે દેખાવમાં સારા હોય છે તો પણ તે
ાયુઓ બધા જીવ વગરનાં હોય છે. આવું પરિણામ ઇચ્છવા યોગ્ય
ી માટે કસરત વખતે જ્યાં જ્યાં જોર પડતું જણાતું જાય તેવા
કભાગ ઉપર નમસ્કારની દરેક સ્થિતિમાં આખું ઇચ્છાબળ
કત્ર થવું જોઇએ.

શરીરનો અમુક ભાગ અથવા સ્નાયુ વધારે મજબુત, દ્રઢતર,
ઘાટદાર અને વધારે ખીલતો થાય છે એવી ભાવના કરો
ને તમને ટુંક વખતમાં તે ભાવનાનું ફળ જણાશે. આ પવિત્ર કાર્ય
તી વખતે જો મનને ભટકવા દીધું તો ગાળેલા બધા સમય અને
નતના બદલામાં પરિણામે શરીર ફક્ત સ્નાયુથી બધાયેલું થશે.

પ્રકરણ ૬.

નમસ્કારમાં દ્રષ્ટિ અને વાણીનો ઉપયોગ.

મનની એકાગ્રતા કરવામાં દ્રષ્ટિ ઘણો અગત્યનો ભાગ બજાવે

છે. ભગવત ગીતામાં પણ શ્રીકૃષ્ણે અર્જુન પ્રત્યે કહ્યું છે કેઃ—

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ अ. ६ । १३.

"નાકની અણી ઉપર જોયા કર અને આસપાસ આડું અવળું જો નહિ." તેટલા માટે નમસ્કારની કસરત કરતી વખતે તમારી આગળ સૂર્યની કે તમારા ગોત્રજની મૂર્તિ કે સ્વસ્તિકા અથવા સફેદ ગોળ ચિન્હ ટાંગેલું રાખવું. માથું નીચું નમાવતાં નજર જમીન તરફ રહે છે અને ઉંચું વાળતાં નજર છત કે છાપરા તરફ રહે છે પણ ઉભાં થતી વેળા અને હાથ વાળીને ઉભાં રહેતી વખતે મનની એકાગ્રતા કરવામાં મદદ રૂપે આપણી આગળ કોઈ ચોક્કસ પદાર્થની જરૂર છે. તેટલા માટે દ્રષ્ટિ, સૂર્ય નમસ્કારમાં જરૂરની બાબત ગણાય છે. સૂર્ય નમસ્કારના મુખ્ય મંત્રો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) ૐ ઓમ તેને ઓંકાર અથવા પ્રણવ કહેવાય છે.

(૨) છ બીજ મંત્રોઃ—હ્રામ્, હ્રીમ્, હ્રૂમ્, હ્રૈમ્, હ્રૌમ્, હ્રઃ

(૩) પ્રાર્થનાના રૂપમાં સૂર્યના બાર નામોઃ—મિત્ર, રવિ, સૂર્ય, ભાનુ, ખગ, પૂષન્, હિરણ્યગર્ભ, મરીચિ, આદિત્ય, સવિતૃ, અર્ક અને ભાસ્કર.

પ્રાચીનકાળમાં આ મંત્રો ભણવાનો ક્રમ એવો શાસ્ત્રીય રીતે ગોઠવાયેલો છે કે ગમે તેટલીવાર તે બોલાય તોપણ બોલનાર હાંફી

તો નથી. ૐ હ્રાઁ મિત્રાય નમઃ થી ૐ હ્રઃ ભાસ્કરા-
નમઃ સુધી બાર નમસ્કાર પહેલી વખત જરા જલ્દી થાય છે.
પછીના બીજા છ નમસ્કાર ૐ હ્રાઁ હ્રીં મિત્ર રવિભ્યાં નમઃ થી
ૐ હ્રૌં હ્રઃ અર્ક ભાસ્કરાભ્યાં નમઃ સુધી કરવામાં જરા વધારે
ખતે મળે છે. તે પછીના ત્રણ નમસ્કાર ૐ હ્રાઁ હ્રીં હ્રૂઁ હ્રૈં
મિત્ર રવિ સૂર્ય ભાનુભ્યો નમઃ ઈત્યાદિ, કરવામાં એથી
ણુ વધારે સમય મળે છે. તે પછીના ત્રણ નમસ્કાર ૐ હ્રાઁ
હ્રીં હ્રૂઁ હ્રૈં હ્રૌં હ્રઃ, ૐ હ્રાઁ હ્રીં હ્રૂઁ હ્રૈ હ્રાૈ હ્રઃ મિત્ર રવિ
સૂર્ય ભાનુ ખગ પુષ હિરણ્યગર્ભ મરીચિ આદિત્ય સવિત્રર્ક
ભાસ્કરેભ્યો નમઃ બોલવામાં સૌથી વધારે વખત લેવો પડે છે.
આ ચાર ભાગ કે જેમાં કુલ ચોવીસ નમસ્કાર થાય છે અને
પાંચમો ભાગ અથવા પચીસમો નમસ્કાર શ્રી સવિતૃ સૂર્ય
નારાયણાય નમઃ કરવાથી એક પુરૂં આવર્તન થાય છે. પછી
જ્યારે બીજું આવર્તન કરવાનું હોય છે ત્યારે પહેલા આવર્ત-
નની શરૂઆતના વખત કરતાં આપણને વધારે સ્ફુર્તિ જણાય
. આરામ અને ઉંઘના કેફને પહેલા આવર્તને ઉતારી નાંખ્યાને
લીધે આ સ્ફુર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આથી કરીને બાર કે સોળ
આવર્તન નમસ્કાર થયા પછી પણ (જો કે કદાચ જરા કંટાળો
લાગે પણ) શ્વાસ ચડતો નથી. વળી આપણે હાથ જોડીને ઉભા
રહીને મંત્રો બોલવાના છે. વાંકા વળવાની, લાંબા થવાની અને
ઉઠવાની ક્રિયા દરમીયાન નાક વાટેજ શ્વાસોશ્વાસ લેવાના છે.

હવે ॐ ह्राँ ह्रीं વગેરે ઉપર ઉપરથી અર્થ રહિત દેખાતા બીજમંત્રોથી શારિરીક રીતે કેટલાક અવયવો જેવાં કે હૃદય, પેટ, મગજ વગેરે ઉપર કેવી ચમત્કારીક અસર થાય છે અને રોગને અટકાવે છે એટલુંજ નહીં પણ સુધારે છે, તેનું વર્ણન કરીએ.

(ક) ॐ આ પવિત્ર પદ પ્રાણાયામના મંત્રની શરૂઆતમાં, કોઇ કોઇ વખત મંત્રના દરેક અક્ષરની પહેલાં અને ઘણી વખત મંત્રની શરૂઆત અને અંતમાં આવે છે. વળી વેદીક વિદ્યાના તત્વ તરીકે પણ તેને લેખવામાં આવે છે.

ॐ इत्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन् मामनुस्मरन ।
यः प्रयाति त्यजन् देहं स याति परमां गतिम् ॥

ભ. ગી. ૮. ૧૩.

આ ॐ સૂર્ય નમસ્કારના દરેક બીજ મંત્રની શરૂઆતમાં આવે છે. તેનાથી હૃદયની ક્રિયા યથાસાંગ ચાલે છે. મગજને જીવન આપે છે અને ઉદરને પણ ગતિ આપે છે.

(ખ) હવે ह्राँ આવે છે. આમાં બધા અક્ષર દીર્ઘ છે. રામને મહાપ્રાણ "હ" સાથે જોડેલ છે. "હ" નો ઉચ્ચાર હૃદયમાંથી થાય છે તેથી દરેક વખતે ह्राँ ઉચ્ચાર થતા હૃદય ધણધણે છે. રક્તશુધ્ધિની ક્રિયા હૃદયમાં થાય છે. શરીરના દરેક ભાગમાં વહેતા લોહીને હૃદયમાં લેવાય છે, તે રક્તશુધ્ધ થઇને કોઇ એક

દુષિત કે વિકૃત ભાગમાં જાય ત્યારેજ તે દોષ અથવા વિકૃતિ નષ્ટ થાય. જો એવા દુષિત ભાગમાં અશુધ્ધ રકતજ મળતું રહે તો દોષ મટવાને બદલે વધવા પામે. એટલા માટે "હ" મહાપ્રાણની દરેક બીજમાં યેાજના થયેલી છે. જેવી રીતે દરેક બીજમંત્રની શરૂઆતમાં મહાપ્રાણ "હ" છે તેવીજ રીતે તેના અંતમાં "મ્" છે. દરેક શ્વાસોશ્વાસ શ્વાસનળીમાં થઈને નાક વાટે વહે છે. આ જાતના શ્વાસોશ્વાસથી પણ રકતશુધ્ધિ થાય છે. અંદર શ્વાસ લેતી વખતે પ્રાણવાયુ (Oxygen) હૃદયની અંદર જાય છે, તે રકતવાહિનીઓને શુધ્ધ કરે છે, અને લોહીની અંદરની Carbon dioxide જેવી ઝેરી હવાને ઉચ્છ શ્વાસમાં બહાર લઈ આવે છે. આ કાર્ય દરેક શ્વાસોશ્વાસ વખતે થતું હોવાથી શ્વાસનળી અને નાક સાફ અને શુધ્ધ રહેવાં જોઇએ. અને તેથી "મ" અનુનાસિક બીજના અંતમાં મુકાયલો છે. તેજ પ્રમાણે દરેક બીજમાં પહેલા મહા પ્રાણ "હ" અને છેલા અનુનાસિક "મ" ની વચમામાં "ર" ને મુકેલો છે. મંત્રશાસ્ત્ર કે જે અમુક દેવતાને ઉદ્દેશીને તેઓના ભજન, કિર્તન, મંત્ર તંત્ર વગેરે શીખવે છે તેમાં આ "ર" ને ૐ જેટલોજ અગત્યનો ગણેલો છે. આ "ર" નો ઉચાર કરતાં તાળવાને આઘાત થાય છે, અને તેથી મગજ ઉ-તેજીત થાય છે. તેટલા માટે ह्रँा ह्रीं વગેરે બીજોના બરાબર ઉચ્ચાર થવાથી હૃદય, શ્વાસ નળી અને મગજ કે જે ત્રણ, શરીરને મજબુત અને

આરોગ્ય રાખવામાં બહુ અગત્યના અવયવો છે તેને ધણધણાવી ઉ-તેજીત કરે છે. "શુભાષિત" નામક ગ્રંથમાં "ર" ની ખ્યાતિમાં એક મજાનો શ્લોક છે.

રાકારોચ્ચાર માત્રેણ મુખાન્નિર્યાતિ પાતકમ્ ।
પુનઃપ્રવેશભીત્યા ચ મકારસ્તુ કપાટવત્ ॥

જેનો ભાવાર્થ એ છે કે ह्राँ નો ઉચ્ચાર થતાં મોં ઉઘેડીને તેમાંથી દુષિત આંતરડાંની ઝેરી હવા બહાર નીકળી જાય છે, અને રખેને તે પાછી મોંમાં ઘુસી જાય એવી બીકથી "મ" દરવાજો થઈ હોઠ બંધ કરી દેય છે. નમસ્કારના બીજોમાં ह्राँ બોલતાં મોઢું ઉઘડે છે અને "મ" ઉચ્ચારતાંજ તે બંધ થાય છે. પછી નમસ્કારની દરેક ક્રિયામાં શ્વાસોશ્વાસ નાકથી લેવા પડે છે. તેજ પ્રમાણે "મિત્રાય નમઃ" વગેરે સૂર્યનાં બાર નામો ઉચ્ચારતાં "મ" બોલવાને હોઠ બંધ કરવા પડે છે.

હવે પેલો લાંબો સ્વર "આ" જે "ह्राँ" માં છે તેની વાત કરીએ. તે ઉપલાં ત્રણ પાંસળાંને મજબુત કરે છે, આંતરડાની ઝેરી હવા કાઢી નાંખીને શાસ્ત્રીય રીતે અન્નનળને વિરેચનથી સાફ ર છે, મગજ ધણધણાવે છે, સુસ્તાઈ ઉડાડી દેય છે અને ફેફસાંના ઉપલા ભાગને ચોખાં કરી તેને ઉ-તેજીત કરે છે. આ "ह्राँ" બીજથી દમ, ખાંસી અને આંતરડાંના ક્ષયની શરૂઆત હોય તો તે પણ મટી જાય છે.

(ગ) દીર્ઘ સ્વર "ઈ" જે "ह्रीं" માં છે તેનાથી કંઠ, તાળવું, નાક અને હૃદયના ઉપલા ભાગની ગતીને ઉ-તેજન મળે છે.

ह्रीं" નો વારંવાર ઉચ્ચાર થવાથી નાક અને કંઠ તથા તાળવાં
પરનો શ્લેષ્મ નીકળી જઈ તે ચોખાં થાય છે. નમસ્કારના
હેલા બીજા ભાગમાં જો કે હમેશાં નથી બનતું તો પણ કોઈ
ઇ વેળા નાક, કંઠ તથા મોઢામાં શ્લેષ્મ અને કફ જેવાં
ળી આવે તો તે છીંકી તથા થુંકી નાખવાં. પણ તે પછીના
ામાં તો નાક અને કંઠના રસ્તા તદ્દન ચોખા થઇ જશે.

(ઘ) "ह्रूँ" નીં અંદરનો દીર્ઘ "ઊ" યકૃત, પ્લીહા, પાચન
યા અને આંતરડાંની ગતીને ઉત્તેજન આપે છે. અને પેઢુના
ગને કમી કરે છે. જે સ્ત્રીઓને પેઢુના નીચેના ભાગમાં પીડા
ી હોય તેને "ह्रूँ" ના ઉચ્ચારો કરવાથી ઘણો ફાયદો
ો.

(ચ) "ह्रैं" ના "ઐ" થીં મુત્રપિંડની ઉપર સારી અસર
ય છે. સૂર્ય નમસ્કારમાં " " નો વારંવાર ઉચ્ચાર થવાથો
ડા પેસાબ સાફ રહે છે.

(છ) "ह्रौं" ની અંદરનો "ઔ" મળના રસ્તાને અને
દાને અસર કરે છે. અને તેની પાસે તેનું કાર્ય બરાબર
ાવે છે શાસ્ત્રીય પદ્ધતિયુક્ત સૂર્ય નમસ્કારમાં જેમ જેમ
ાગળ વધારશે તેમ તેમ માલમ પડશે કે નહાવા પહેલાં સવારમાં
ા શુદ્ધિ નહીં થઈ હોય તો આ પવિત્ર કસરત કર્યા પછી
રધા કલાક કે કલાકમાં મળ શુદ્ધિ સાફ થશે.

(જ) "ह्रः" થી છાતી અને કંઠ ધણુધણે છે.

આ પ્રમાણે આ બધા બીજ મંત્રોથી હૃદય, પેઢુ, કંઠ, તાળવું, શ્વાસનળી, અને મગજ વગેરે ઉ-તેજીત થાય છે અને ઘણુઘણે છે; લોહી શુદ્ધ થાય છે, અને તેથી તે ભાગનાં દરદો અને બીજી ફરીયાદો દુર થાય છે. અનુભવથી માલમ પડશે કે લગભગ દરેક દરદો માથું, નાક, કંઠ, હૃદય, ફેફસાં અને પેઢુમાંથી જન્મે છે. જ્યારે આ ભાગમાંથી, આ બીજ મંત્રોના ઉચ્ચારથી ખરાબ હુવા અને કચરો નીકળી જાય છે ત્યારે આ ક્રિયામાં અવયવો અને સ્નાયુઓ જલ્દી ગતિમાં મુકાવાથી રૂધિરાભિષણની ક્રિયાને ઉ-તેજન મળે છે. અને તેથી તેઓ આકાર, કદ, અને બળમાં ખીલે છે, એટલુંજ નહીં પણ તેઓની આંતરિક ક્રિયામાં અને રોગની સામે થવાના બળમાં સુધારો અને વધારો થાય છે.

આમ સૂર્ય નમસ્કારથી બેવડો પ્રાયદો થાય છે, જે આ ચમત્કારીક કસરતની અદ્વીતિય બાબત છે. બીજી કોઇ પણ કસરત આ બાબતમાં સૂર્ય નમસ્કારની કસરતની બરોબરી કરી શકશે નહીં.

ઋગ્વેદ અને યજુર્વેદના અનુયાયીઓને માટે ૐ હ્રાઁ હ્રીં વગેરે બીજમંત્રો ઉપરાંત વેદોકમંત્રો પણ છે.

હઁસઃ શુચિષદ્ વસુરન્ત રિક્ષસદ્ધોત્તા વેદિષદ તિથિર્દુરોણસત્ ।
નૃષદ્વર સદ્રતસદ્ વ્યોમસદબ્જા ગોજા ઋતજા અદ્રિજા ઋતં બૃહત્ ॥
વા. યજુર્વેદ ૧૦, ૨૪.

ઉપલો મંત્ર શુકલ યજુર્વેદવાળાઓને માટે છે.

ઋગ્વેદીઓ નીચેના ત્રણ મંત્રો બોલે છે.

ઉદ્યન્નદ્ય મિત્રમહ આરોહન્નુત્તરાં દિવમ્ ।
હૃદ્રોગં મમ સૂર્ય હરિમાણં ચ નાશય ॥ ૧ ॥

શુકેષુ મે હરિમાણં રોપણાકાસુ દધ્મસિ ।
અથો હારિદ્રવેષુ મે હરિમાણં નિદધ્મસિ ॥ ૨ ॥

ઉદગાદયમાદિત્યો વિશ્વેન સહસા સહ ।
દ્વિષન્તં મહ્યં રન્ધયન્મો અહં દ્વિષતે રધમ્ ॥ ૩ ॥

ઋગ્વેદ ૧-૫૦-૧૧-૧૩

આથી વ્યાયામ જરા ધીમે થશે અને જે શરીરનો ભાગ તમે વધારે મજબુત કરવા ઇચ્છતા હશો તેની ઉપર વધારે તાણ મુકી શકશો. જેઓને વેદીક મંત્રોમાં શ્રધા ન હોય તેમણે વ્યાયામથી પુરેપુરો લાભ મેળવવા દરેક નમસ્કારમાં પોતાની ઈચ્છા ને મન લગાડવાં. બીજી કોઈ શારીરિક કસરત કરતાં સૂર્યનમસ્કાર એ એક વ્યકિતની પોતાની તથા સમાજ તરફની તેની ધાર્મિક ફરજ તરીકે ગણાય છે. તેમાં બીજી કસરતોની પેઠે ખોરાક અથવા પથ્યાંપથ્યના કોઈ ખાસ નિયમો મુકવામાં આવતા નથી. આખા દીવસમાં બેજ વખત જમવાનો સોના જેવો નિયમ રાખવો બસ છે.



પ્રકરણ ૭

એક યુરોપીયન સાયન્ટીસ્ટનો સ્વાનુભવ.

ચમત્કારીક બીજ મંત્રમાં જે શકિત રહી છે તે વીષે એક યુરોપીયન સાયન્ટીસ્ટ મી૦ બી. એમ. લેસર લેસારીયો (Lesser Lasario) સને ૧૯૨૪ ના એપ્રીલ માસના ફીઝીકલ કલચર નામક માસીકમાં લખે છે કે:—

શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા હું મારૂં આરોગ્ય સંપાદન કરી શકયો અને તમે પણ તેમ કરી શકો. હું વીયેનામાં જન્મ્યો હતો. બાળપણમાં હું નાજુક પ્રકૃતિનો હતો અને નિશાળમાં બહુ મહેનત કરીને ભણવાની મને કુટેવ હતી (જો તે કુટેવ તેની હદમાં રહે તો ઠીક છે.) મારી બાબતમાં તો હું તેને સદ્ગુણ માનતો અને જ્યાં સુધી માનસિક અને શારીરિક પાચન શકિત વપરાઇને ખુટી જતી ત્યાં સુધી પુસ્તકો વાંચવાના બેહદ ખોરાક ઉપર અમારા લોકો મને રાખતા અને તેથી મારૂં શરીર હાથથી ગયું. અઢાર વરસની ઉમર સુધી હું હમેશાં માંદોજ રહેતો. અઢારમે વર્ષે મારો મંદવાડ તીવ્ર રીતે વધ્યો અને વેદનાયુકત સંધિવા થયો. દાકતરોએ મારા જીવનની આશા છોડી હતી. પણ એક દીવસ મેં એક શોધ કરી અને મને લાગ્યું કે જીવનની આશાના શ્વાસ જેવી કોઈ વસ્તુ છે ખરી. કબરે જવાની અણીએથી હું બચ્યો તેની આ બનેલી હકીકત કહું છું.

મારી આ સંધિવાની બીમારી ચાલતી હતી તેવામાં એક દીવસ એક પાડોશી પોતાના એક બાળકને લાવી, થોડા કલાક સુધી તેનું ધ્યાન રાખવાનું કહી મારી પાસે મુકી ગયો. તે બાળકની તંદુરસ્તી એવી હતી કે તેને જોઇને થોડો વખત તો હું મારી વેદના ભુલી ગયો. તે બાળક પોતાની પીઠપર ચત્તું સુતું હતું અને "લા, લા, લા, લા, લા, લા," ઉચ્ચાર કરતું રોયા કરતું હતું. મેં તેનાં લુગડાં મારા નોકર પાસે ઉતરાવી નાખી મારી પથારી પાસે લીધું. મારી તરસી આંખોથી મેં તેને જોયાજ કર્યું અને "લા, લા, લા, લા, લા, લા," ઉચ્ચાર કરતાં તેની છાતી અને પેટ કેવી રીતે હાલે છે તે નિહાળ્યું. તે ઉચ્ચાર કરતાં તેના ત્રણ પાંસળાંમાં આપણે સમજી શકીએ તેવી રીતે કંપ ઉપજતો હતો. તેના દરેક ઉચ્ચાર વખતે તે ત્યાંજ થતો અને ત્યાંજ વિરામતો. તરત મેં પણ તે ઉચ્ચાર કરી જોયો અને તેવોજ કંપ થતો અનુભવ્યો. મારી જીજ્ઞાસા વધી. પછી "પૂ પૂ પૂ પૂ" બહુવાર બોલી બીજા સ્વરનો અવાજ અજમાવ્યો અને મને લાગ્યું કે આ વખતે ત્રણ પાંસળાંની નીચેનો ભાગ કંપતો હતો અને ત્યાંજ બંધ પડતો હતો. પછી આ "પૂ પૂ પૂ પૂ" ના ઉચ્ચારથી ખરેખરૂં શું પરિણામ છે તેની બારીકીથી ખાત્રી કરવાને બાળકના કાનમાં મેં "પૂ પૂ પૂ પૂ" કર્યું. તે બાળકે તે પ્રમાણે ઉચ્ચાર કરતાં તેજ પરિણામ આવ્યું. તે કંપ પેઢુમાં થયો. "લા" અને "પૂ" ના ઉચ્ચારથી છાતીમાં અને પેઢુમાં જે કંપ ઉપજ્યો

તેથી મને અજાયબી થઇ. પછી મનમાં વિચાર થયો કે જો આ ઉચ્ચારો લાંબા વખત સુધી થાય તો તે ભાગના રૂધિરાભિષણ ઉપર સારૂં પરિણામ આવતું હશે. મને એમ પણ લાગ્યું કે ગવૈયાઓ ગાવા વખતે અમુક એકજ સ્વરનો ઉચ્ચાર લાંબા વખત સુધી કરતા હોવાથી શરીરના બીજા ભાગ ઉપર જરૂર સારી અસર થતી હશે. આમાં બે વાત સ્પષ્ટ થઇ. એક તો "લા, લા, લા, લા," કરતાં તે બાળક આનંદિત દેખાતું હતું અને પાંસરાંમાં કંપ સ્પષ્ટ થતો હતો. "લા, લા, લા, લા," કરતાં તે શ્વાસ લેતું નહોતું અને જ્યારે એમ કરતાં તેનાં ફેફસાંમાં શ્વાસ ખુટી જતો ત્યારે દીર્ઘ શ્વાસ લેતું અને વળી "લા, લા, લા, લા," કરવા મંડતું. આથી ફેફસાંમાં તે લાંબો વખત સુધી હવા પકડી રાખી શકતું હતું. અને બીજા "પૂ પૂ પૂ પૂ" ના ઉચ્ચારથી તેના પેઢુનાં સ્નાયુઓ ખેંચાતાં. પછી તે બાળકની પેઠે સુઇને અને સ્વરોચ્ચાર ઘણીવાર કરીને મેં મારા શરીરપર અજમાયશ લીધી. શરૂઆતમાં તો લાંબા વખત સુધી ઉચ્ચાર કરવાથી મને થાક લાગતો અને ચક્કર પણ આવતાં. પણ પછી રોજના અભ્યાસથી ચક્કર આવતાં બંધ થયાં. જુદા જુદા સ્વરના ઉચ્ચાર કરવાથી જે ખાસ મનોભાવના થતી તેને દ્રઢ કરી વારમવાર તેજ સ્વરના તેજ પ્રમાણે ઉચ્ચાર કરી જોતો. ઉદાહરણાર્થે, "ઇ" ના ઉચ્ચાર સાથે તેજ અને આનંદને સંબંધ છે. "ઓ" ના ઉચ્ચારથી ગંભીર ઉદાસીનતા દેખાઇ પણ તે દીલગીરી

રેલી કે દુખદર્શક નહોતી. જ્યારે આમ થોડાં અઠવાડીયાં
યાં ત્યારે મારી સંધિવાની માંદગી કમી થવા માંડી. મને જે
વો લખ લાગ્યો છે તેનું આ પરિણામ છે કે કેમ તે વીશે
ં અચોકસ હતો. પણ મારી તબીયત સામાન્ય રીતે તેનાથી
ધરી તે વીશે તો જરાપણ શક નથી. મારા બધા શારીરિક
યાપારો સરળતાથી ચાલતા થવા લાગ્યા. શરીરના ખાસ ભાગો
પર કેટલાક સ્વરોચ્ચારથી દેખીતી સારી અસર ખરેખર થઈ
તી. દાખલા તરીકે "ઈ" ના ઉચ્ચારથી ગળાં અને નાક વાટે
લેષ્માદિ ઘણું નીકળી જતું અને જ્યાં સુધી ગળાં અને
ાકની રેષાઓમાં દ્રઢતા આવી ત્યાં સુધી આ ખરાબી નીકળવી
ાલુ રહી આનું કારણ એ કે શ્વાસોશ્વાસ અને મોઢેથી ગણ-
ણવાનું કામ બન્ને સાથે કરવાથી રૂધિરાભિષણ વ્યવસ્થાપુર્વક
વા માંડયું. એક સ્વરના ઉચ્ચારની અસર શરીરના એક ભાગ
પર અને બીજાની બીજા ઉપર થતી હોય તે બનવા જોગ છે.

તે વેળા આ બધાં પરિણામ વીશે મારી ખાત્રી નહોતી
ણ મને તેમાં વિશ્વાસ તો હતો. આજે ત્રીસ વરસ પછી
ભાર દઇને ખાત્રી આપી શકું છું, કારણ કે સેંકડો સેંકડો
ર તેની અજમાયસ લીધી છે. તેની મદદથી હું પોતે સાજો
યો છું અને બીજાંને સાજાં કર્યાં છે. આજે મારા શરીરના
ાઈપણ ભાગમાં મારી મરજી મુજબ લોહીને ફેરવી
કું છું, અને તે બીજાને શીખવી પણ શકું છું. આ

કળા અથવા વિદ્યાની પ્રક્રિયા શ્વાસોશ્વાસ લેવા જેવી અથવા તો "લા, લા, લા, લા" ના ઉચ્ચાર કરવા જેટલી સાદીને સહેલી છે. ભુખ્યાં અને ઝેરથી દુષિત થયાં હોય એવા ભાગોને સારા કરવાની સંપૂર્ણ રીત ત્યાં બરાબર રૂધિરાભિષણની યોજના કરવી તે છે. તેમ ન થાય તેનો અર્થ મૃત્યુ. આ રીતે રૂધિરાભિષણ ઉપર આ પ્રક્રિયાથી સંપૂર્ણ કાબુ આવે છે. એ કેવળ મારો ખ્યાલ નથી પણ અનુભવસિદ્ધ સત્ય છે. "લાડુ ગળ્યો છે કે કેમ તેની પક્કી ખાત્રી તે ખાવાથીજ થાય." આ મંત્રોચ્ચારની ક્રિયા એટલે કેવળ શ્વાસોશ્વાસ લેવા કે પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવી એટલુંજ નથી પણ તેનાથી મજ્જાતંતુની પ્રતિ ક્રિયા પણ ઉત્પન્ન થાય છે. આ બાબતમાં હજી થોડા વધારે ખુલાસા કરૂં. એક માણસ દાંત અને હોઠ બંધ કરી હાથની મુઠી વાળી ક્રોધનો જરા આવેશ કરે એટલે તેનાં ડોળાં તરત લાલ દેખાશે. તેનો ચહેરો રતાશ મારશે. તેનું હૃદય ત્વરાથી ધબકશે. અને ઉ-તેજક દ્રવ્ય રક્તમાં મળી તેનું રૂધિરાભિષણ બદલાશે. તેવીજ રીતે જો તે હાસ્ય દેખાય તેવી રીતે હોઠ બંધ રાખશે અને આંખો પટપટાવશે તો તેનો સ્વભાવ તે વખતે બદલાયેલો દેખાશે. તેજ પ્રમાણે પ્રેમ, આનંદ, ભીતિ, ઉદાસીનતા વગેરેની લાગણીનું સમજવું. આપણા વિચાર અને લાગણી પ્રદર્શિત કરવામાં વપરાતી આપણી વાચાને "અ" થી "ઓ" સુધીના સ્વરોના ઉચ્ચારનું અવલંબન છે. સારંગી, રૂદ્રવીણા અથવા

બીન વગેરે વાદ્યો જે મનુષ્યની વૃત્તિને ઉંચી કક્ષામાં મુકી દેય છે તેનો નાદ એટલે શું ? માણસના કંઠમાંથી જે સ્વરોચ્ચાર થાય છે તેનું અનુકરણ. સારંગીના સરખા કૃત્રિમ વાદ્યના સ્વરથી માણસનું મન લુબ્ધ થાય તે જો હવાના તરંગોમાં ઉત્પન્ન થતા કંપનું પરિણામ છે તો તમે પોતે તમારા પોતાના અવાજથી તમારા શરીરમાં અમુક પસંદ કરેલી કંપની સ્થીતિ ઉત્પન્ન કરો અને તેનાથી શરીરના કોઇપણ ભાગ ઉપર ઈષ્ટ પરિણામ ઉપજાવો તે તમારૂં સામર્થ્ય કયાં સુધી પહોંચશે તે કોણ કહી શકે એમ છે? કેટલાક નાદથી કુતરા હરણ અને સર્પ ઉપર શું અસર થાય છે તે તમે જોયું છે? અવાજને નાદ બ્રહ્મ કહેવાય છે. ત્યારે શાસ્ત્ર શુદ્ધ મંત્રોચ્ચારનું કેટલું સામર્થ્ય કેટલું હશે ? આવા પાયા ઉપર મેં મારા વિષયને રચ્યો છે. તેનો ઉપયોગ કેમ કરવો તેની રીત હવે તમને બતાવુ છું.

પહેલાં કોઇએક સ્વરનો ઉચ્ચાર મનમાં આણો, અને તેની અસર કંઠ, હોઠ અને નાક દ્વારા શરીરના કયા ભાગ ઉપર થાય છે તે શુક્ષ્મ રીતે ભાવના સહિત તપાસો. "ઇ" વર્ગનું પરિણામ તાળવાંની, કંઠની અને માથાની ઉપર થાય છે. "એ" વર્ગનું છાતી અને ફેફસાંના ઉપલા ભાગ ઉપર થાય છે. "ઓ" વર્ગનું છાતી અને ફેફસાંના નીચલા ભાગ અને તેના પડ ઉપર થાય છે. અને "ઊ" વર્ગનું યકૃત, પચનેન્દ્રિય, અને

આંતરડાં પર થાય છે. આ પ્રમાણે સાદા અને સંયુકત સ્વર મળીને ૩૨ જાતના ઉચ્ચાર ઉપર મારી પ્રક્રિયા બેસાડી છે. તેની ચાર પાયરી છે.

(૧) પવિત્ર અને ધાર્મિક આચરણનેયેાગ્ય મનને તૈયાર કરવું. અમુક સ્વરેાચ્ચારને યેાગ્ય અમુક વૃત્તિમાં તમારા વિચારેાને એકઠા અને એકાગ્ર કરેા. આ બહુ જરૂરની બાબત છે. દાખલા તરીકે "ઈ" નેા ઉચ્ચાર કરતી વખતે મનમાં આનંદની ભાવના અને ચહેરા ઉપર સ્મીત હાસ્યને ધારણ કરેા. આ કામમાં લાજ, બ્હીક, કે સંદેહને અવકાશ આપશેા નહી. "ઈ" ના ઉચ્ચાર વખતની આનંદવૃત્તિ "એા" ના ઉચ્ચાર વખતે આવવા દેવાથી હેતુ પાર પડશે નહીં.

(૨) ઉપર પ્રમાણે કેાઇ પવિત્ર આચરણ કરવાને માટે તમે તૈયાર થયા પછી મેાહું બંધ કરીને શ્વાસ ધીમે ધીમે પણ ઉંડેા અને પુરેપુરેા અંદર લ્યેા. શરૂઆતમાં બહુ ખેંચશેા નહીં.

(૩) તમારી શારિરીક શક્તિ પ્રમાણે એક, બે, ત્રણ કે ચાર સેકન્ડ સુધી કુંભક (શ્વાસને અંદર રેાકવાનું) કરેા. ટેવ પડતી આવે તેમ કુંભકનેા કાળ વધારતા જવું. આ કુંભક કરતી વખતે તમારા સ્વરાક્ષર ઉપર પૂર્ણ લક્ષ રાખશેા. જેમ જેમ તમને અનુભવ થતેા જશે તેમ તેમ આનું કારણ સમજાશે. અમુક મજ્જાતંતુ ઉપર થયેલી અસર તમને માલમ ન પડી તેા તેમાં મારેા ઇલાજ નથી. હું તેા વસ્તુ સ્થીતિ કહું છું. પ્રયેાગશાળામાં "એક્સરે"

મક યંત્રમાં વિયેનાના પ્રોફેસર હેઝાકે આ વસ્તુ સ્થીતિની
તતી કરી જોઈ છે.

(૪) હવે તમે બ્હાર શ્વાસ કાઢવા માંડો. તે એવી રીતે કે
સ્વરનો ગણગણાટ સંભળાય, પણ તે સ્વર ઉપરની તમારી
રણા શક્તિ કદી ઓછી ન થાય. દાખલા તરીકે "પી ઈઈઈઈ"
ગણગણાટ, તમારા ફેફસાં હવાથી ખાલી થઈ જાય ત્યાં સુધી
ભળાય. જમ્યા પહેલાં આ આખો પ્રયોગ રોજ કરતા રહો.
પ્રમાણે "પી ઓ ઓ ઓ ઓ," "હુ ઊ ઊ ઊ ઊ" વગેરેથી
ોગ કરી જુઓ. અલ્પ પ્રાણોચ્ચાર ઉપરથી મહાપ્રાણોચ્ચાર ઉપર
તાં વિશેશ વેગનો અનુભવ થાય છે. "પી ઓ ઓ ઓ ઓ"
ઉચ્ચાર વખતે ગંભીર વૃત્તિ ધારણ કરવી. ગંભીર એટલે ખેદ-
ર્ક નહીં. "ઈ" વર્ગની ક્રિયા હૃદય, તથા છાતીના ઉપલા
ગ ઉપર અને ભેજાના ભાગ ઉપર થાય છે. માથાનું
ખવું અને હૃદય રોગના કેટલાક વિકારો આથી મટે
પિત્ત પ્રકૃતિવાળા અને ચીડીયાં અને જલ્દી ઉશ્કેરાઈ
ય એવા સ્વભાવ વાળાં માણસો ઉપર આ અક્ષરનું
તાવહ પરિણામ આવે છે. "દીર્ઘ એ" ના ઉચ્ચારથી કંઠ, વાગેન્દ્રિય,
ને શ્વાસ નળી સાફ થઇ તેના વિકારો નષ્ટ થાય છે. આ
ર ગાનારા, શિક્ષકો અને વક્તાઓને ઘણો હિતકારી છે. તેનું
રિણામ કંઠગ્રંથી ઉપર ઘણું સારૂં આવે છે. અને તેનો મને
કડો કેસોમાં અનુભવ થયો છે. "આ" થી અન્નનળના દોષ

જાય છે. તેનાથી ઉપરના ત્રણ પાંસળાં ઉપડે છે અને મગજને ઉ-તેજન મળે છે. "હાર્ટફેલ" ના દરદોને અટકાવે છે, અને ફેફસાંનો ઉપલો ભાગ કે જ્યાંથી સાધારણ રીતે ક્ષય શરૂ થાય છે તેની ઉપર સારી અસર કરે છે. જેને ક્ષયની સ્થીતિ હોય તેણે આનો ઉચ્ચાર અવશ્ય કરવો. જેને વાંકા વળીને કામ કરવું પડતું હોય, અથવા હવાની આવજા બરાબર ન હોય એવા ઓરડામાં કામ કરવું પડતું હોય તેવાઓને આ હિતકારી છે. જેને પથારીમાંથી ઉઠતાં આળસ જણાતું હોય તેણે આ સ્વરનો સવારમાં જપ કરવો. હૃદયની ક્રિયા બંધ અથવા મંદ પડતાં આનો ઉચ્ચાર જલ્દી સારી અસર કરશે. "ઑ" નો ઉચ્ચાર છાતીના મધ્ય ભાગને હિતકારી છે. ફેફસાંના દાહ અને ફેફસાંનાં આવરણના દાહના રોગમાંથી એક વખત બચી ગયેલાને તે ફાયદાકારક છે કેમકે તેનાથી તેના બીજને પણ નષ્ટ કરાય છે. "દીર્ઘ આ"ની અસર હૃદય દેશમાં થાય છે. આના ઉચ્ચાર વખતે ગંભીર અને પુજ્ય તરફની ભીતિમિશ્ર પુજ્યવૃત્તિ ધારણ કરવી. હૃદયમાં કંપ ઉપજાવવા માટે એ ખાસ પ્રયોગ ઘડી કાઢયો છે. આ પ્રયોગ દીવસમાં એક વખત કરવાનો છે. અને નરમ હૃદયવાળા માણસોએ જ્યાંસુધી "મમમ પી મમમ પા આઆઆ ઈઈઈઈઈઈઈ" નો પ્રયોગ બરોબર કરતાં ન આવડે ત્યાં સુધી આ પ્રયોગ કરવો નહિં." "ઓઅ" નો ઉચ્ચાર યકૃત એટલે પિ-તાશય અને પચનેન્દ્રિય ઉપર કામ કરે છે. "ઉઈ" નો ઉચાર મુત્રપીંડ ઉપર કામ કરે છે. "ઊ" નો ઉચ્ચાર આખી પેઢુની નસો ઉપર કામ

રે છે. આથી લાંબા વખતની કબજીઆત દુર થાય છે. સ્ત્રીઓને
માસ ફાયદો કરે છે. “ ઉઇ ” આ વર્ગનો ઉચાર મળમુત્રાશય
અને ગુદામાર્ગની ઉપર અસર કરે છે. નવા શીખનારાએ “ ઈ ”
અને “ઊ” વર્ગના ઉચ્ચારથી જમ્યા પહેલાં દરેક વખતે પાંચ
વખતથી શરૂ કરવું માંદાઓએ ત્રણ વખત કરવું બસ છે.
પછી “ઇ” “ ઐ ” અને ‘આ’ ના ઉચ્ચારને લેવા.

પ્રકરણ ૮

સ્ત્રીઓએ સુર્ય-નમસ્કાર શા માટે કરવા ?

આ પ્રશ્ન ઉપર ઔંધના રહીશ શ્રીમતી સૌ. સીતાબાઇ
કીર્લોસ્કરે એક લેખ પોતાના સ્વાનુભવ ઉપરથી મરાઠીમાં લખેલ
છે તેનો અનુવાદ નીચે પ્રમાણે છે:—

ગયા ચતુર્માસની શરૂઆતથી હું સૂર્ય નમસ્કાર કરૂં છું
અને તેનાથી મારા શરીર અને મન ઉપર વિલક્ષણ સારૂં
પરિણામ આવેલું જોઇને મારી બ્હેનપણીઓ અને આપ્તજનો
મને મળતાંની વાર જે પહેલો ઉદ્દગાર કાઢે છે તે એ કે “કાકુ,
તમારી પ્રકૃતિ તો ઘણીજ સારી દેખાય છે !” તેનું કારણ ‘સૂર્ય
નમસ્કાર” એમ હું જ્યારે કહું છું ત્યારે તેઓને બહુ અચંબો
થાય છે. તેમાંની ઘણી વ્યક્તિઓની સુચના ઉપરથી, અને મારો

અનુભવ મારી હિંદ ભગનીઓને જણાવાથી તે પણ તેનો ફાયદો લેતી થાય એવા હેતુથી આ લેખ લખવા પ્રેરાઈ છું.

સૂર્ય નમસ્કારથી થોડા વખતમાં મારૂં કેટલું કલ્યાણ થયું એ કહેવા પહેલાં મારા શરીરમાં શું શું વિકારો હતા તે વાંચનારને જણાવું છું.

(૧) મને મુખ્ય વિકાર એ હતો કે રોજ કમર અને પીઠ દુખ્યાં કરતાં. જે દીવસે ઘર કામકાજમાં શ્રમ વધારે પડયો હોય તે દીવસથી બે ત્રણ દીવસ સુધી તો તે વધારે દુખતાં. આ રોગથી મારે વાંકું ચાલવું પડતું અને ઉભવુ પડતું, તે એટલે સુધી કે મારો ત્રણ વરસનો નાનો છોકરો જનાર્દન બાપુ "કાકુ કેવી ચાલે છે" એમ કહીને મારી પેઠે પગ ઉંચા કરીને વાંકો ચાલી મારા ચાળા પાડતો. (૨) માસીક અડચણ પહેલાં એક બે દીવસ અને પછી પાંચ છ દીવસ મારી કમર બહુ દુખતી અને સ્રાવ પણ બહુ થતો. એ પ્રમાણે પાંત્રીસ વરસ મેં ભોગવ્યું (૩) દીવસમાં એક બે વખત અને ખાસ કરીને સંધ્યાકાળે કામકાજ કરવાનો કંટાળો લાગે. જાણે કે શરીરમાં જીવજ ન હોય. આવે વખતે ચા લેવાથી અંગમાં જરા તાજગી આવે. પણ બહુધા હું સંધ્યાકાળે ચા લેતી નહીં, રોજ સવારમાં લેતી. પણ ચા લેવાથી શરીર અને મનનું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે એવુ ડાહ્યા લોકો પાસેથી સાંભળેલું અને અનેક લેખો વાંચેલા તેથી ચાલુ ચાતુર્માસથી ચા બીલકુલ છોડી દીધી છે.

(૪) પંદર સોળ વરસથી મારો ડાબો પગ ગોઠણથી પગની એડી સુધી અધિક દુખે છે. એક માઇલ જેટલું પણ ચલાય નહિં. તે પગ કોઈ જોરથી દાબે કે રગડે ત્યારે જરા ઠીક લાગે. મિરજ જઇને ડા૦ બેલને પગ દેખાડયો. તેણે તે રોગનું નામ "સાયેટીકા" કહ્યું અને તેને માટે નાનું સરખું ઓપરેશન કરવાનું જણાવ્યું. પછી હું સોલાપુર ગઈ. ત્યાં મારા વાસુદેવરાવ નામના સગા છે, તે ડાકતર છે. તેણે ત્યાંના બીજા ડાકતરો સાથે મળી તપાસીને આ "રૂમેટીઝમ" (સંધિવા)થી થયેલ છે એમ નક્કી કર્યું; પછી મને દશબાર "ઇન્જેકશન" દીધાં. બે મહીના રહી સોલાપુરથી હું ઔંધ આવી. બારેક આના રોગ ઓછો થયો હતો. (૫) ચાર આઠ દીવસે કોઈ વખત બાવઠાંમાં, કોઈ વખત પીઠમાં, કોઈ વખત ડોકે કે કોઈ વખત બીજે ઠેકાણે એમ જુદે જુદે ઠેકાણે દુખતું. એક ઠેકાણેનું દુખ મટે કે બીજે ઠેકાણે જણાય. વૈદ "વાત વિકાર" કહેતા અને ડાક્ટર "રૂમેટીઝમ" કહેતા. (૬) વરસમાં બે ત્રણ વખત સળેખમ અને ઉધરસ પણ ઉપડી આવતાં. ઉપલા સર્વ વિકારો ઉપર કોઇ વેળા વૈદ્યના અને કોઇ વેળા ઘરગતુ ઇલાજ કર્યા પણ કાયમનો ફાયદો કોઈથી થયો નહીં. મારા ધણી હમેશાં કહેતા કે નિયમિતપણે કોઇ વ્યાયામ નહીં કરે અને ખાવા પીવામાં સુધારો નહીં કરે ત્યાં સુધી તું સાજી થઇશ નહીં. પણ હું તો આ વાતને આંખ આડા કાન કરતી. આસરે દોઢ વરસ ઉપર માત્ર

થોડા દીવસ તેના કહેવા પ્રમાણે રોજ વીસ પચીસ મીનીટ કસરત કરી પણ વિશેષ ફાયદો ન દેખાવાથી છોડી દીધું. છેલ્લા દોઢ બે વરસથી મારા ધણી રોજ નિયમિત સૂર્યનમસ્કાર કરે છે તે દરમીયાનમાં તેને એક દીવસ પણ સળેખમ જણાયું નથી, એટલુંજ નહીં પણ તેનો માનસિક ઉત્સાહ પહેલાંનાં કરતાં વધારે દેખાય છે. "તું પણ મારી સાથે સાથે સૂર્યનમસ્કાર કરી તો જો" એમ મારા ધણી ઉપરા ઉપરી કહ્યા કરતા તથા મેહેરબાન ઔંધ સરદાર પણ રોજ ભાર મુકીને કહેતા કે સૂર્ય-નમસ્કારથી તને ફાયદોજ થશે. નિશાળમાં છોકરાંઓને નમસ્કાર કરતા જોઈ અને વિશેષ કરીને "સુખનો મૂળ મંત્ર" તથા "હરિવંશ" પુસ્તકોના વાચન વગેરે કારણથી મને પણ લાગવા માંડયું કે મારે પણ સૂર્યનમસ્કારની કસરત કરી તેનું પરિણામ તો જોવું. તેથી કરી ગયા અસાડ સુદ ૧૧ થી સારૂં મુહૂર્ત્ત જોઈ સૂર્યનમસ્કાર શરૂ કર્યા.

આ વાતને આજે આઠ મહીના થયા. હવે આ નમસ્કાર કયારે અને કેટલા કરૂં છું અને તેથી મને શું ફાયદો થયો તે વીશે થોડું કહું છું:—

ચાલુ ચાતુર્માસથી હું રોજ પરોઢીયામાં સાડાચાર પાંચ વાગ્યામાં ઉઠું છું. પહેલાં બે મહીના ઉના પાણીથી નહાતી. ત્રીજે મહીનેથી ઠંડે પાણીએ નહાવાનું રાખ્યું. ઉના પાણી કરતાં ઠંડા પાણીનું સ્નાન મને ઠીક લાગ્યું. ઉના પાણીના

સ્નાનથી પાછળથી થોડી ઠંડી લાગે છે પણ ઠંડા પાણીના સ્નાનથી શરીરમાં ગરમી અને ઉત્સાહ આવે છે. બૈરાંઓ ઠંડા પાણીના સ્નાનથી નકામા બીએ છે. પ્રથમ મનમાં થોડી ધીરજ અને દ્રઢતા જોઇએ. નાહ્યા પછી તરત સૂર્યનમસ્કારની શરૂઆત કરૂં છું. પહેલાં ચાર દીવસ તો બારજ નમસ્કાર કર્યા. પછી પચીસ કરવા લાગી. પછી ક્રમ પુર્વક પચીસ પચીસ વધારતી ગઇ. હમણાં હું રોજ એકસો નમસ્કાર કરૂં છું.

નમસ્કાર કરી લીધા પછી છેવટે શરીરમાં ઘામ છુટે છે. પણ અંગ હલકું ફુલ જેવું થઈ ગયેલું લાગે છે, અને જાણે હજી બીજા ૨૫–૫૦ નમસ્કાર કરૂં એવી મનને ઉમેદ આવે છે. પહેલેથીજ નમસ્કાર હું સમંત્રક કરૂં છું. અમે ઋગ્વેદી હોવાથી અમારા નમસ્કાર ત્રણ ઋચાયુક્ત છે. યજુર્વેદીના નમસ્કારમાં એકજ મંત્ર છે. નમસ્કાર કરવાના સ્થળે સામે ભીંત ઉપર મોટા અક્ષરે ૨૫ નમસ્કારના બીજમંત્ર લખેલો કાગળ ચોડેલ છે; તેમાં જોઇને મોટે સાદે નમસ્કાર કરૂં છું. તે બધા બીજમંત્રો હવે મને મોઢે થઇ ગયા છે. સૂર્યનમસ્કારથી આટલા અલ્પ સમયમાં મારા શરીર ઉપર એટલો અકલ્પિત ફાયદો થયો છે કે મને પોતાને તેથી આશ્ચર્ય લાગે છે, અને મનને એમ થાય છે કે બાળપણથી આ સૂર્યનમસ્કારના વ્રતનું આચરણ આદર્યું હોત તો મારૂં શારિરીક અને માનસિક બળ કેટલું વધ્યું હોત ?

હવે સૂર્યનમસ્કારથી મને શું શું ફાયદા થયા તે જણાવું છું.

(૧) મારી કમર અને પીઠ જે રોજ દુખતી હતી તે છેલ્લા ત્રણ મહીના થયાં દુખતી નથી. અને તેથી હું બરાબર ચાલી અને ઉભી શકું છું. આઠ દીવસ અગાઉ મારા સગા ચી. લક્ષ્મણરાવ આંહી કાંઇ કામસર આવ્યા હતા તે કહેવા લાગ્યા કે "બ્હેન, તમે હવે બરાબર સરળતાથી ચાલો છે, અને તમારા ચ્હેરામાં પણ સુધારો થયેલો દેખાય છે."

(૨) માસીક અડચણમાં મારી કમર બહુ ફાટતી તે હવે જરાપણ દુખતી નથી. આઠ માસીક અડચણ હમણાં સુધીમાં ગઈ તેમાં પહેલી વખતે મને કંઇ ફેરફાર જણાયો નહોતો. બીજી વેળા બાર ચૌદ આના ફરક દેખાયો અને ત્રીજી વખતે કમરનું દુખવું બીલકુલ બંધ થઇ ગયું હતું. બહુ સ્રાવ થવાથી જે અશક્તિ અને મનને ઉદ્વેગ જણાતો તે આ છેલ્લી વેળા કમી થઇને સુધારા ઉપર આવેલ છે. આ રોગ અસાધ્ય છે એમ હું માનતી તે હવે ખોટું પડ્યું, એ હું મારાં ભાગ્ય સમજું છું. મારી પેઠે મારી બીજી કેટલી હિંદ ભગીનીઓને આ રોગ પીડતો હશે. જેને આવો આર્તવદોષ હોય તેણે યોગ્ય ગુરૂ પાસેથી આ સૂર્યનમસ્કારનું વ્રત લેવું અને આ રોગમાંથી મુક્ત થવું, એટલુંજ નહિં પણ જે સ્રી પુરુષને સંતતિ ન હોય અથવા હોય પણ અશકત અને અલ્પાયુષી થતી

હોય તેણે સશાસ્ત્ર સમંત્રક સૂર્યનમસ્કાર નિયમપુર્વક કરવાથી સતેજ અને બળવાન સંતતિ થાય એમ મારૂં માનવું છે.

(૩) "વાતવિકાર" અથવા "રૂમેટીઝમ" થી શરીરમાં ઠેક-ઠેકાણે જે દુખાવો થતો તે છેલ્લા મહીના થયાં બીલકુલ નથી.

(૪) મારૂં પેટ, નિતંબ, ગરદન અને બાવડાં વધારે ચરબીને લીધે લડબડતાં હતાં તે હવે મટી જઈને તે સંગીન થયાં છે. ઘણી સ્ત્રીઓની એવી સમજ હોય છે કે છોકરાં થયેલી સ્ત્રીઓનાં પેટ લડબડતાંજ રહે પણ તે સમજ ભુલ ભરેલી છે એવું હવે મને લાગે છે. કારણ કે મને દશ છોકરાં થયેલ છે અને મારી ઉમર પચાશ વર્ષની છે.

(૫) વળી મારાં બેય બાવડાંમાં અકલ્પિત સુધારો થયો છે. તેમાંનું પોલાપણું મટી પુરૂષનાં બાવડાંની પેઠે તે ઘટ અને સંગીન થયાં છે. નમસ્કાર પહેલાં હું બાવડાંના ગઠ્ઠા હાથ દબાવી પુગાવવાને બહુ ખટપટ કરતી પણ તે વ્યક્ત થતાં નહીં અને તેથી મારી દીકરી કાશીબાઇ પોતાનાં બાવડાં પુગાવી મારી મશ્કરી કરતી. તે ઉપસાવી શકતી કેમકે તે નાનપણથી છોકરાઓની પેઠે દંડ પીલતી, દોરી ઉપર ચડતી વગેરે કસરત કરતી. આ બાબતમાં બધી સ્ત્રીઓની સમજ એવી છે કે બાઈડીઓનાં બાવડાંનાં સ્નાયુઓ પુરૂષોની પ્રમાણે કઠણ હોઇ શકતાં નથી. પણ આ સમજ ખરી નથી. બ્હેનોએ વરસ છ મહીના સૂર્ય નમસ્કાર કરી તેની ખાત્રી કરી લેવી.

(૬) મારા નખ હાથની હથેળી અને બીજું શરીર ફીકું તેજ વીનાનું દેખાતું તેમાં હવે થોડી લાલી આવી છે. એ ઉપરથી મારા શરીરના લોહીમાં સુધારો થયેલો હોવો જોઇએ એમ દેખાય છે.

(૭) ગઈ ભાઈ બીજને દીવસે મારો નાનો ભાઇ ચી. અંતોબા આંહી આવ્યો હતો. આવતાં વારજ મને જોઇ તેણે પ્રશ્ન કર્યો કે બ્હેન! કામીનીયા, કેશરંજન કે એવું કોઈ તેલ તું માથામાં વાપરે છે કે શું? તારા વાળ કાળા શાહી જેવા દેખાય છે! મેં કહ્યું કે રોજ વાપરીએ છીએ તેજ કોપરેલ તેલ સિવાય હું બીજું કોઇ તેલ વાપરતી નથી. પછી મારા પણ ધ્યાનમાં આવ્યું કે નમસ્કાર કરવા પહેલાં એક બે વરસ હું વાળ ઓળતી ત્યારે કાંકસીમાં રોજ વાળનો ભારોને ભારો નીકળતો પણ હમણાં એક બે મહીનામાં તો કાંકસીમાં બે ચાર વાળજ આવે છે. હમણાં સુધી તો થયેલા શારીરિક ફાયદા મેં બતાવ્યા. હવે માનસીક સુધારા વિષે કહું છું:—

(૮) નમસ્કાર શરૂ કરવાની સાથે રોજ સંધ્યાકાળે થતો કંટાળો ગયો ને થાક પણ ગયો. હવે તો આખો દીવસ મનને ઉત્સાહ રહે છે, અને કામ કરવામાં પણ હોંશ રહે છે. પથારીમાં પડતાંજ ઉંઘ આવે છે. સ્વપ્નાં પણ ઓછાં થયાં છે. બીજો એક મહત્વનો ફાયદો થયો તે એ કે અઠવાડીયામાં એક બે વખત ઉંઘમાં ભયંકર પ્રાણી, માણસ, ચોર વગેરે દેખવાથી

બીને ઉઠતી પણ છેલા આઠ મહીનામાં એમાંનું કંઈ થયું
થી. આ રોકડા અનુભવની વાત છે. આમાં કાંઇ ઉધાર નથી.
એક બે વરસ નમસ્કારનો અનુભવ કર્યા પછી તેનો ગુણ
ણાય છે એમ કેટલાક લેખકો કહે છે પણ મારા મત પ્રમાણે
ાત્રી કરવાને માટે ત્રણ ચાર મહીનાની મુદત બસ છે.

(૯) કેટલીક સ્ત્રીઓની પેઠે મારો પરસેવો પણ જરા વાસ
ારતો તે પરસેવો હવે થતો નથી અને થાય છે ત્યારે પણ
માં જરા સુવાસ હોય છે. (!)

(૧૦) અમારા પ્રાચીન ઋષિ મુનીઓએ, શાસ્ત્રકારોએ અને
ૂર્વજોએ મનુષ્ય જાતના અત્યંત કલ્યાણને માટે ઐહિક
ને પારમાર્થિક સુખ સાધી દેનારા આચારનાં તત્વો અમારા
ર્મમાં છુપાં મુકી દીધાં છે. દાખલા તરીકે "આચમ્ય પ્રાણા-
ામ્ય" આ નિર્દેષ બધાં ધર્મ કાર્યોના આરંભમાં કહેલો છે.
ા તત્વોને ઉપર ઉપરથી જોનાર અને વિચાર કરનારને શુષ્ક
ને નિરર્થક લાગે અને તેથી ચાલતી પેઢીના યુવકોને તે
ષયમાં એક પ્રકારનો તિરસ્કાર લાગે છે એટલુંજ નહીં પણ
ાઇ કોઈ વાર તેની ઠઠ્ઠા પણ કરે છે. મારૂં પણ તેમજ હતું
ણ સૂર્ય નમસ્કાર રૂપી દીવ્ય અંજનથી મારી શ્રદ્ધા ધર્મ
પર દ્રઢતર થઈ છે. સશાસ્ત્રીય અને સમંત્રક શ્રદ્ધા-
ર્વક સૂર્યનમસ્કાર કરવાથી નાસ્તિકોની પણ વેદીક ધર્મ
પર શ્રદ્ધા બેસશે એમાં શંકા નથી. સૂર્યનમસ્કાર સિવાય

આજ સુધી મેં બીજી કોઈ કસરત નિયમ પુર્વક કરીજ નથી એ મારે આંહી કહેવું જોઇએ.

સૂર્ય નમસ્કાર કરીને હિત સાધવા ખાતર નિચેના નિયમો પાળવા જોઈએ.

(૧) ચા, કાફી કે દારૂ ગાંજા જેવાં વ્યસન ત્યજવાં. (૨) સ્ત્રી પુરૂષ સંબંધ નિયમસર અને પરિમિત હોવો જોઇએ. (૩) ખાવા પીવામાં સાત્વિકતા અને પરિમિતતા સચવાવી જોઇએ. (૪) સૂર્યોદય પહેલાં શુદ્ધ થઈને શાસ્ત્રોક્ત પદ્ધતિસર સમંત્રક સૂર્યનમસ્કાર કરવા.

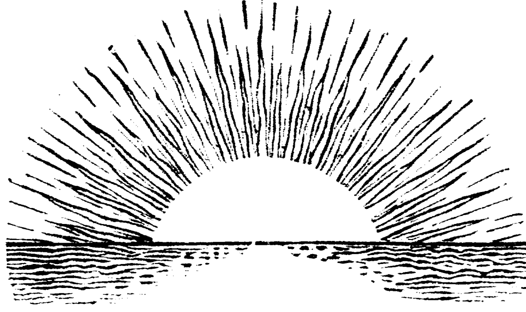
આ નિયમો પાળવાથી સંપૂણ હિત પ્રાપ્ત થશે. પણ એ નિયમો પાળ્યા વિના પણ સૂર્ય નમસ્કારથી થોડું પણ હિત થશે એમાં શંકા નથી. છેવટે મારે એ સુચના કરવાની છે કે નમસ્કાર કરવાનું શરૂ કરવા પહેલાં આપણાં શરીરનું માપ અને વજન અવશ્ય કરવાં. ગળું, બાવડાં, છાતી, પેટ, કુલા, સાથળ, અને પીંડી વગેરેનું માપ પણ કાગળ ઉપર નોંધી લેવું અને વજન પણ નોંધી રાખવું અને પછી દર એક બે મહીને પાછું નોંધતા જવું. એટલે કે આ નમસ્કારના યોગથી શરીર અને મનની સુધારણામાં કેવી મદદ મળે છે તે સ્હેજ સમજાય.



સમાપ્ત.

"સૂર્યનમસ્કાર" ના પુસ્તકના ત્રીજા અને ચોથા પ્રકરણમાં વર્ણવેલી શરીરને વાળતાં થતી જુદી જુદી સ્થીતિઓની આકૃતિઓનું બીજ મંત્રો સાથેનું ચિત્રપટ

છુટી નકલની કીમત ૦-૧-૦

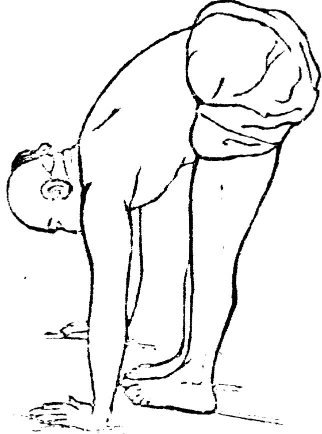


પ્રગટ કર્તા:—હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહ.
ખેતવાડી ૫મી ગલી, સેન્ડહર્સ્ટ રોડ,
મુંબઈ, નાં૦ ૪.



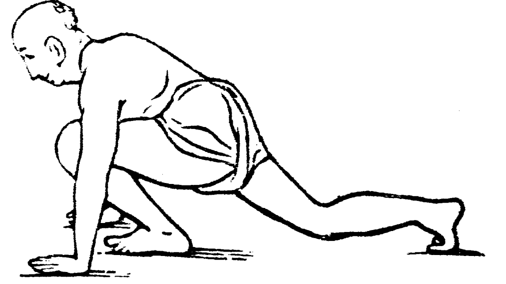
પહેલી સ્થીતિ.

બન્ને પગ તદન ભેળા કરી
હાથ જોડી ટટ્ટાર ઉભા રહેવું.



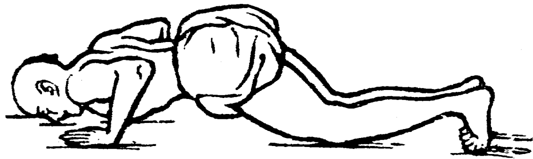
બીજી સ્થીતિ.

ગોઠણને વાંકા વાળ્યા વગર કમર વાળી
બેય હાથ જમીન ઉપર ટેકાવવા.



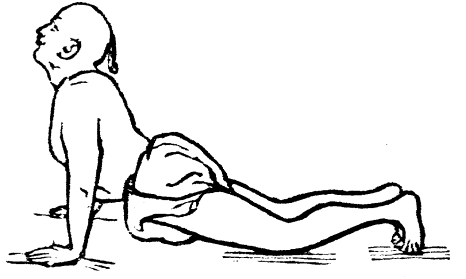
ત્રીજી સ્થીતિ.

એક પગ પાછળ લેવો ને પછી બીજો પગ પાછળ લેવો.



ચોથી સ્થીતિ.

ગોઠણ, છાતી, અને માથું જમીનને અડાડવાં. પેટ અડવું ન જોઇએ.
હાથ અને પગ તેની જગ્યાએ ટેકવેલા રાખવા.



પાંચમી સ્થીતિ.

પછી હાથ અને પગ જ્યાં હોય ત્યાં રહેવા દઈ છાતી અને માથું ઉંચુ કરી, છાતી અને તેહલી આગળ લાવી માથાને બને તેટલું અને છત કે છાપરા તરફ જોઈ શકાય તેટલું વાંસા તરફ વાળવું.

તે પછી માથુ નીચું નમાવી વારાફરતી બન્ને પગ હાથ તરફ ભેળા લાવી પહેલા સ્થીતિ પ્રમાણે ટટ્ટાર ઉભા રહેવું.

आचम्य प्राणायामान् कृत्वा । अद्य मम दीर्घायुरारोग्यबलपुष्टिशौर्यवीर्यैश्वर्याभिवृद्धयर्थं, चतुर्विधपुरुषार्थसिद्धयर्थं, अभ्युदयानिःश्रेयससाधनरुपधर्माचरणेन उपात्तदुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थं च साष्टांगप्रणिपातैः सूर्योपासनां करिष्ये ।

१ ॐ ह्रां मित्रायनमः ।
२ ॐ ह्रीं रवये नमः ।
३ ॐ ह्रूं सूर्याय नमः ।
४ ॐ ह्रैं भानवे नमः ।
५ ॐ ह्रौं खगाय नमः ।
६ ॐ ह्रः पूष्णे नमः ।
७ ॐ ह्रां हिरण्यगर्भाय नमः ।
८ ॐ ह्रीं मरीचये नमः ।
९ ॐ ह्रूं आदित्याय नमः ।
१० ॐ ह्रैं सवित्रे नमः ।
११ ॐ ह्रौं अर्काय नमः ।
१२ ॐ ह्रः भास्कराय नमः ।

१३ ॐ ह्रां ह्रीं मित्र रविभ्यां नमः ।
१४ ॐ ह्रूं ह्रैं सूर्य भानुभ्यां नमः ।
१५ ॐ ह्रौं ह्रः खगपुषभ्यां नमः ।
१६ ॐ ह्रां ह्रीं हिरण्यगर्भमरीचिभ्यां नमः ।
१७ ॐ ह्रूं ह्रैं आदित्य सवितृभ्यां नमः ।
१८ ॐ ह्रौं ह्रः अर्कभास्कराभ्यां नमः ।

१९ ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं मित्र रवि–
सूर्य भानुभ्यो नमः ।
२० ॐ ह्रौं ह्रः ह्रां ह्रीं खग पुष
हिरण्यगर्भ मरीचिभ्यो नमः ।
२१ ॐ ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः आदित्य सवित्र
अर्क भास्करेभ्यो नमः ।

२२ ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः
२३ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्र.
२४ मित्र रवि सूर्य भानु खग पुष
हिरण्यगर्भ मरिच्यादित्य
सवित्रर्क भास्करेभ्यो नमः ।

२५ ॐ श्री सवितृसुर्यनारायणाय नमः ।

आदित्यस्य नमस्कारान्ये कुर्वन्ति दिने दिने । दीर्घमायुर्बलं वीर्यं तेजस्तेषां च जायते ॥
अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनम् । सूर्यपादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम् ॥

આ વરસે અમારી તરફથી પ્રગટ થયેલ

“ વિધવા સ્ત્રીઓનું નિત્ય કર્મ ” કિં. [illegible]

“ આહ્નિક વિધિ ” કિં. [illegible]

અમારી પાસેથી અમારાં [illegible] મળી શકશે.

આયુર્વેદ [illegible]

[illegible]

[illegible]

આ ચોપડી [illegible] પ્રેસ [illegible]

[illegible]

[illegible]